

IN FORM

## „Gesunde Ernährung, mehr Bewegung - darum bin ich IN FORM Fan“



Trotz ihres Berufs als Model ist sie absolut gegen den Mager-Trend und Crash-Diäten. Statt dessen setzt sie auf gesunde Ernährung und viel Sport.

Als IN FORM Botschafterin wird Barbara Meier in Zukunft die Initiative unterstützen. Ihr erster Auftritt wird am Samstag, dem 28. März 2015 am IN FORM Stand auf der Messe didacta 2015 sein.

### **IN FORM: Wie sind Sie auf IN FORM aufmerksam geworden?**

**Barabara Meier:** Bei meiner Recherche, was für gesunde Ernährung und gegen den Bewegungsmangel in Deutschland getan wird, bin ich auf die IN FORM Internetseite gestoßen. Ich finde es toll, dass auch die Regierung das Thema des immer größer werdenden Übergewichts ernst nimmt.

**Eine Super-Basis für die Zusammenarbeit mit IN FORM, auf die wir sehr stolz sind! Sie sind jetzt IN FORM Botschafterin. Wie geht es weiter?**

Als erste Botschafter-Aktivität werde ich die didacta in Hannover besuchen. Wir haben dort einen tollen und spannenden Stand und ich freue mich sehr darauf, das Thema Ernährung und Bewegung auch im persönlichen Gespräch mit den Messebesuchern zu diskutieren und hoffe natürlich, dem ein oder anderen ein paar neue Denkansätze mitgeben zu dürfen. Außerdem werde ich gerade natürlich auch als In Form Botschafterin die Bedeutung, aber auch den Spaß am Thema "gesunder Lifestyle " versuchen in verschiedenen Medien zu vermitteln. Mit meinen Social Media Kanälen habe ich da natürlich eine tolle Möglichkeit und es gibt auch diverse Magazine und Marken, mit denen ich 2015 tolle Fitness-Aktionen geplant habe.

### **Welche Rolle spielt gesunde Ernährung für Sie persönlich?**

Gesunde Ernährung ist für mich unglaublich wichtig! Nur mit dem richtigen Treibstoff kann man sein Leben voll ausleben und genießen! Privat bin ich viel ausgeglichener, glücklicher und mag meinen Körper viel mehr, seit ich darauf achte, was ich so in meinen Körper hinein lasse und Teil von ihm werden lasse. Außerdem ist es für meinen Job natürlich super wichtig, schöne Haut und Haare zu haben und eine gute Ausstrahlung und Energie. Das bekommt man aber nun mal nicht mit Diäten sondern nur mit vielen und den richtigen Nährstoffen.

### **Würden Sie sagen, dass es Lebensmittel gibt, die gut sind für die Schönheit? Und welche sonstigen Tipps geben Sie Ihren Fans?**

Absolut! Wenige Menschen stellen in Frage, dass Medikamente etwas im Körper bewirken können. Aber kaum jemand macht sich Gedanken, was spezielle Lebensmittel im Körper verändern können. Es gibt viele "Superfoods", die wunderbare Wirkungen haben, helfen freie Radikale einzufangen, Heilungsprozesse im Körper unterstützen, das Bindegewebe unterstützen oder die Haut strahlen lassen. Meine Devise ist tatsächlich: je frischer und natürlicher ein Lebensmittel ist und je weniger es in einer Fabrik erzeugt wurde, umso besser für die Schönheit. Es gibt keinen besseren Snack als einen Apfel oder (mein momentaner Favorit) Sellerie Stangen zum Knabbern für Zwischendurch.

### **Genauso wichtig wie die richtige Ernährung ist aber Bewegung!**

Beides gehört zusammen und nur durch genügend Fitness/Audauer oder Alltagsbewegung kann man sicherstellen, dass man auch genügend Energie für den Tag hat und ein tolles Verhältnis zu seinem Körper hat.

### **Sie sind in New York einen Marathon gelaufen. Wie kam es dazu und welche Sportarten betreiben Sie außer dem Laufen noch? Und: Wie haben Sie herausgefunden, dass gerade diese Sportarten Ihnen besonders gut tun?**

Zum Marathon bin ich auf einer Party gekommen. Freunde von mir wollten sich für den NY Marathon bewerben und meinten, dass ich ja gerne zum Shoppen mitkommen kann, aber niemals einen Marathon schaffen würde. Mein Trotz und Ehrgeiz waren geweckt und obwohl ich tatsächlich keinerlei Kondition hatte, verkündete ich mutig: "Natürlich lauf ich mit!"

Obwohl ich nie ein großer Fan vom Laufen war, war das eine der tollsten Ideen in meinem Leben. Ich habe durch das beständige Training ein komplett anderes Verhältnis zu meinem Körper bekommen und erst dadurch schätzen gelernt, welch Wunder unser Körper ist. Neben dem Laufen mache ich fast täglich Fitnessübungen. Ich mag es total gerne meine Muskeln zu trainieren und mich stark für die Herausforderungen meines Lebens zu fühlen.

### **Der "Magerwahn" und der Einsatz sogenannter Crash-Diäten sind ja gerade in der Model-Branche weit verbreitet. Was setzen Sie dem entgegen?**

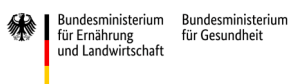
Zum Glück erkennt man langsam einen Trend weg von super abgemagerten Mädchen hin zu trainierten, fitten und gesunden Frauen. Das wird aber ein langsamer Prozess sein und das Hungern in der Modelbranche wird wohl nie so richtig aufhören. Ich persönlich finde Crashdiäten und ständiges Hungern furchtbar! Meistens verliert man noch vor den ersten Kilos seine komplette Ausstrahlung, Energie und Lebensfreude. Und das kann ja eindeutig nicht das Ziel sein. Keine Diät macht so schön wie gesunde Ernährung und Bewegung!

### **Was macht für Sie eine gute Ausstrahlung aus?**

Wenn man sich in seinem eigenen Körper richtig wohlfühlt, ihm alles gibt, was er braucht um gesund zu sein und vor allem wenn man das Leben in diesem Körper genießt und viel lacht.

### **Welchen Rat geben Sie jungen Frauen, die toll aussehen wollen?**

Achtet auf Euren Körper und seid lieb zu ihm! Esst gesunde, frische Lebensmittel und bewegt Euch bei jeder Gelegenheit!



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/in-form/botschafter/gesunde-ernaehrung-mehr-bewegung-darum-bin-ich-in-form-fan/>**