

# Sylvie Meis gibt Figur-Geheimnis preis Ihr knallhartes Training für den perfekten Beach-Body

Von nichts kommt nichts! Wer sich am Strand so sexy und schön wie Sylvie Meis zeigen will, muss schon einiges an Zeit und Aufwand in seinen Körper investieren. Die Moderatorin verrät jetzt ihren Trainings- und Ernährungsplan.



© Dukas

In Topform am Strand: Sylvie Meis macht gerade Sommerferien auf Ibiza.

Braungebrannt und gut gelaunt sich [Sylvie Meis](#), 37, dieser Tage am Strand von Ibiza. **Die holländische Moderatorin macht Ferien mit ihrem Sohnmann Damian, 9, ihrem neuen Freund Momo Mobetie, 35, und dessen Nachwuchs Malcolm, 10. Und: Sie stellt stolz ihren Body zur Schau.** Ihren Fans, den Paparazzi und den zahlreichen Neidern. In diesen Prachtkörper muss aber selbst die schöne Moderatorin einiges investieren. Einen Tag vor ihrem Abflug auf die Baleareninsel hat sie der deutschen Zeitschrift [«Gala»](#) noch ein Interview gegeben und **ausführlich über ihren Weg zum Beachbody gesprochen.** Grundsätzlich gilt: «Wer in Bikiniform kommen will, sollte jeden Tag Sport machen und viel Wasser oder grünen Tee trinken.»

## SYLVIES SPORTPROGRAMM:

- **Zweimal wöchentlich** macht sie je 20 Minuten EMS-Training mit ihrem Personal Trainer. Das ist ein Fitnessrend, bei dem die Muskeln mit Stromstößen stimuliert werden. Auch Jetset-Lady Irina Beller, 43, schwört darauf, [wie sie kürzlich der «Schweizer Illustrierten» sagte.](#) Sylvie Meis schwärmt: «Ich kenne kein anderes Training, das einen so tollen Knack-Po formt.»
- **Fünfmal pro Woche** geht Sylvie ausserdem ins Gym - in ihrem hauseigenen Fitnessstudio. Da macht sie je 20 Minuten Cardio- und Krafttraining.

## **SYLVIES ESS-PRINZIPIEN:**

- **Keine Süssigkeiten** - «Kekse und Chips sind tabu». Wenn Sylvie doch mal Lust auf Süsses hat, macht sie sich aus einer Banane und zwei Eiern einen Pfannkuchen.
- **Kohlenhydrate** sind in Massen erlaubt, aber nur gesunde. Das heisst: Reis, Vollkorn oder Müesli. Sobald sie ein Shooting hat, verzichtet sie aber auch darauf.

## **SYLVIES ERNÄHRUNGSPLAN WÄHREND DER BIKINI-SAISON:**

- **Morgens:** Rührei mit Gemüse, sonst Joghurt mit Müesli und Obst, dazu einen Cappuccino.
- **Snack:** Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren
- **Mittags:** Gazpacho oder Gurkensuppe, dann Sashimi, Garnelen oder Lachsfilet mit buntem Salat oder Gemüse
- **Snack:** Mango, Ananas
- **Abends:** Meeresfrüchte aller Art oder Wokgemüse mit Poulet und Gemüse
- **Getränke:** Stilles Wasser, Cola light, Rhabarberschorle

**Sylvie Meis hat zudem einen persönlichen Bikini-Notfallplan, wenns mal schnell gehen soll:** Dann verzichtet sie gänzlich auf Alkohol. «Sonst lagert der Körper Wasser ein, und ausserdem geht die Disziplin verloren.»

Quelle:

<http://www.schweizer-illustrierte.ch/stars/international/sylvie-meis-freund-maurice-mobetic-news-ibiza-fotos-bikini-fitness>