

MISTY
COPELAND



Ballerina Body

SCHLANK UND ANMUTIG

Mit Ernährungsplan und Fitnessübungen

GOLDMANN

Leseprobe

Misty Copeland

Ballerina Body

Schlank und anmutig - Mit
Ernährungsplan und
Fitnessübungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 21. August 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Leicht wie eine Feder, elegant in Bewegung und Haltung – eine Balletttänzerin verkörpert, was sich viele Frauen wünschen. Dafür hat Misty Copeland ein effektives Trainings- und Ernährungsprogramm entwickelt, das Ihnen dabei hilft, Ihr Gewicht zu reduzieren, einen gesunden Körper zu bekommen und eine weibliche und harmonische Ausstrahlung zu entwickeln.

Autorin

Misty Danielle Copeland, geboren 1982 in Kansas City (Missouri/USA), ist eine erfolgreiche Balletttänzerin. 2015 wurde sie als erste Afroamerikanerin zur Primaballerina des American Ballet Theatre ernannt. Sie lebt in New York, USA.

MISTY
COPELAND
mit Charisse Jones

Ballerina *Body*

SCHLANK UND ANMUTIG
Mit Ernährungsplan und Fitnessübungen

Aus dem Amerikanischen
von Henriette Zeltner

GOLDMANN

Für alle, die auf dem Weg in ein gesünderes und glücklicheres Leben sind. Gemeinsam schaffen wir das.

Ich hoffe, Sie alle glauben bei jedem einzelnen Schritt an sich.

Sie sollen wissen, dass jeder Tag eine neue Chance ist, es weiter zu probieren. Strengen Sie sich an in dem Wissen, dass Sie es wert sind.

Lassen Sie uns die besten Versionen unserer selbst und unserer Ballerina Bodys kreieren.

Teil 3

Ernährung

Kapitel 7: Die magische Wirkung von Fett	139
Kapitel 8: Essen für mehr Energie	153
Kapitel 9: Küchen-Choreographie	181
Kapitel 10: Rezepte für Ihren Ballerina Body	206

Teil 4

Mentoren

Kapitel 11: Meisterklasse.....	283
Epilog	297
Dank	301
Register.....	303

Intro

In Bewegung

Ich verbringe unzählige Stunden an Flughäfen. Vor allem in den Winter- und Sommermonaten, wenn ich mit dem American Ballet Theatre (ABT) auf Tournee bin. Während ich darauf warte, dass es endlich Zeit zum Einsteigen ist, spaziere ich oft zu den Kiosken und blättere in den Unterhaltungs- und Modemagazinen, die dort ausliegen.

Sie lassen einen in die Welt von Beauty, Fitness und Luxus eintauchen. Es gibt Anleitungen und Empfehlungen: Tipps, Diäten, Stundenpläne. Jede Menge Hochglanzvorlagen, die Frauen zu einem femininen Ideal verhelfen sollen, nach dem wir vermeintlich alle streben.

Ohne Zweifel sind die darin abgebildeten Models oder Schauspielerinnen alle bildhübsch, mit strahlendem Teint und schlanker Figur. Als junge, naive Tänzerin, noch neu am ABT und auf der Suche nach meinem eigenen Weg, ließ ich mich von diesen Bildern beeinflussen und prägen, machte sie zu meinem Maßstab. Ich wollte herausfinden, wie ich mich gesund ernähren und überhaupt gesund leben konnte. Und zwar nicht nur, wenn ich unterwegs war und meine Mahl-

zeiten beim Zimmerservice bestellte, sondern auch zu Hause in New York City.

Ich war zwar schon damals eine Athletin, die in einer der aufregendsten Städte der Welt wohnte, aber ich hatte keine Ernährungsberaterin in meinem Telefon gespeichert und nicht genug Geld, um mir einen Koch zu leisten, der mir gesunde Mahlzeiten zubereitet hätte. Zwar erhielt ich täglich Unterricht in der Kunst des Tanzes, aber keine spezielle Anleitung dafür, wie ich meinen Körper in Höchstform halten konnte.

In den Zeitschriften blätterte ich oft zu den Interviews, begierig, die Geheimnisse der Promis zu erfahren. Wenn diese gefragt wurden, wie sie sich so straff und fit hielten, waren die Antworten nur zu oft Variationen desselben Themas: »Ich trinke viel Wasser. Ich schlafe reichlich. So bin ich einfach!«

Der jungen, unsicheren Frau, die ich damals war, kamen diese Erklärungen viel zu simpel vor. Als erfahrene Frau, die ich heute bin, weiß ich, dass solche Ratschläge nur Teile des Puzzles, aber nicht die ganze Lösung sind. In den letzten Jahren hatte ich die Ehre, selbst in ein paar Magazinen porträtiert zu werden. Wenn Reporter mich fragen, wie es ist, in einer der angesehensten Ballettkompanien der Welt zu tanzen, was ich esse, um genug Kraft für mein Programm zu haben, oder wie es mir gelingt, schlank zu bleiben, wissen Sie, was ich denen dann erzähle? Die Wahrheit.

Als ich noch ein Kind war, hatte meine Familie oft wenig Geld, sodass wir eben essen mussten, was wir uns leisten konnten. Damals liebte ich Tortillachips mit Chilisaucе und Käse, der im Dunkeln leuchtete und den man aus einer Flasche quetschen musste.

Und auch als ich schon Tänzerin am ABT war und fünf Tage die Woche je acht Stunden Tanztraining absolvierte, verlangte mein Körper immer noch nach Essen mit vielen Kohlenhydraten, denn etwas anderes kannte er nicht. Als ich mich dann in meiner späten Teenagerzeit entwickelte und nicht mehr dem altmodischen elfenhaften Ballettideal entsprach, versuchte ich, meinen Frust mit Süßigkeiten zu bekämpfen. Ich aß bei solchen Attacken alles auf – und hasste mich am nächsten Morgen dafür. Was ich damit sagen will: Ich kenne die Versuche, den Druck und Frust der alltäglichen Welt.

Ich war eine ganz normale junge Frau, die versuchte herauszufinden, was am besten für ihren Körper, ihre Gesundheit, ihren Geist war. Und zwar weitgehend auf eigene Faust. Langsam, durch Experimentieren, durch zusätzliches Cross-Training und Optimierung meiner Ernährung kam ich dahinter. Nach dem Prinzip von Trial and Error entdeckte ich, was für mich funktionierte. Ich lernte, dass Cardio mit Gewichten oder zu viel Widerstand an den Geräten nichts für mich ist. Ich kam dahinter, wie man Kalorien verbrennt und trotzdem nicht zu massig wird. Außerdem erfuhr ich, welche Nahrung mir die Power gibt, die mein Körper benötigt, wenn er täglich so viel Energie verbraucht.

Ich entwickelte einen Plan, mit dessen Hilfe ich so esse, dass mein Körper schlank und stark bleibt. Dabei wurde mir klar, dass diszipliniertes Essverhalten nicht zwingend Entbehrung bedeutet. Und jetzt möchte ich all dieses Wissen, diese Erfahrung mit Ihnen teilen.

Ich war schon immer eine Träumerin. Und natürlich bin ich dankbar dafür, dass so viele meiner Träume wahr geworden sind: der Wunsch, eine professionelle Balletttänzerin und die erste afroamerikanische Primaballerina in der Geschichte des ABT zu werden. Jetzt träume ich davon, mit anderen zu teilen, was ich gelernt habe. Ich will anderen Frauen zeigen, wie sie ihren Körper so in Form bringen, dass er ihren ganz persönlichen Vorstellungen entspricht: ein Ballerina Body, der schlank, aber kräftig ist, mit langen, wohlgeformten, straffen Muskeln.

Mein Fitnessprogramm wurzelt in der Realität. Auch wenn mein Beruf permanent Training und Tanz erfordert, weiß ich, dass nicht jede von Ihnen Zeit hat, täglich ins Fitnessstudio zu gehen. Aber weil ich als Kind das Geländer in einem Motel als Ballettstange benutzt habe, glaube ich an die Kraft der Improvisation. Und daran, dass Sie dort trainieren können, wo Sie sich gerade befinden. Die Matratze in Ihrem Schlafzimmer kann ein Sprungbrett sein, Ihr eigener Körper das Trainingsgewicht.

Veränderung ist nie leicht. Ich selbst habe Jahre gebraucht, um das für meine Physis optimale Gleichgewicht von Training und Ernährung zu finden. Doch ich weiß auch aus eigener Erfahrung, dass es nie zu spät ist, etwas zu verändern. Jeden Morgen, wenn die Sonne in Ihr Schlafzimmer scheint und Sie sich die Augen reiben, können Sie neu beginnen. Nehmen Sie sich vor, weiter daran zu arbeiten, Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern.

Wir werden die Sache Schritt für Schritt angehen, mit Ernährungsplan, Workout-Programm und inspirierenden Texten, damit Sie motiviert bleiben. Irgendwann sind Sie so

weit, dass Sie sich Ihre Zutaten und Gerichte selbst zusammenstellen, doch bis Sie einen eigenen Rhythmus gefunden haben, orientieren Sie sich am besten am 21-Tage-Menüplan, den ich entwickelt habe, um Sie mit genügend Energie und Antrieb zu versorgen.

Wussten Sie, dass Fett gut für Sie ist? Und mehr als das. Es ist fantastisch. Mit Mahlzeiten und Rezepten, die Wert auf gesunde Fette und die richtigen Proteine legen, kommt Ihr Stoffwechsel auf Touren. Das Trainingsprogramm mit Techniken aus dem Ballett und Floor Barre können Sie überall machen. So will ich Frauen zeigen, wie sie kräftiger und strahlender werden, wie sie sich perfekt fühlen und optimal performen können.

Ballerina Body ist für Frauen jeden Alters. Von der Studentin, die sich zwischen Prüfungen und Freizeitstress gesund ernähren und fit sein will, über die Frauen der Generation X, die Kinder und Karriere unter einen Hut bringen möchten, bis hin zur Generation der Golden Ager, die sich vorgenommen hat, nach dem Berufsleben aktiv und gesund zu bleiben.

Mein Rat basiert auf Erfahrungen, die ich selbst gemacht habe. Ich orientiere mich an meiner Tätigkeit als Tänzerin und meinem Alltag. Meine Experimente und Irrtümer sind darin berücksichtigt. Sie werden natürlich Ihre eigenen Erfahrungen machen, aber ich bin mir ganz sicher, dass Sie mit Entschlossenheit und Engagement am Ende ebenfalls erfolgreich sein werden.

Ich weiß, wie es ist, mit Selbstzweifeln und gegen andere Widerstände zu kämpfen. In den Augen vieler war ich zu alt und zu dunkelhäutig, um es in der elitären und vornehmlich weißen Welt des Balletts zu etwas zu bringen. Aber dank Mentoren, die an mich glaubten, dank harter Arbeit und Durchhaltevermögen ist es mir gelungen, es bis an die Spitze einer der besten Ballettkompanien der Welt zu schaffen. Gleichzeitig habe ich eine innere Balance erreicht, die mir ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Ganzheit schenkt.

Und genau wie sich zunehmend die Erkenntnis durchsetzt, dass Kraft und Anmut einer Ballerina unabhängig von deren Hautfarbe sind, hat sich die Vorstellung vom Körper einer Ballerina gewandelt. Sie muss nicht mehr kindlich und zerbrechlich aussehen. Wir sind echte Frauen *und* Ballerinas. Wir wollen, genau wie diejenigen, die ein ähnliches physisches Ideal anstreben, schlank, aber gleichzeitig muskulös sein; feminin, aber stark; geschmeidig, aber auch kurvenreich.

Ballerina Body liefert eine flexible, anpassungsfähige Anleitung, die Ihnen helfen wird, ein gesundes Körpergefühl zu behalten, während Sie Ihr optimales Level an Kraft, Beweglichkeit und Energie erreichen. Auch wenn Sie persönlich niemals mit Grands Jetés über eine Bühne springen, hilft mein Programm Ihnen, folgende Ziele zu erreichen:

- Kräftige, wohlgeformte Beine und einen straffen Po.
- Jugendliche Gelenkigkeit durch Ballettübungen, die Kräftigung und Stretching miteinander verbinden.
- Superscharfe Kurven von Kopf bis Fuß.
- Attraktive Geschmeidigkeit und selbstbewusstes Auftreten.

- Frische Zuneigung für Ihren Körper und keine negativen Gedanken mehr über Ihr Aussehen.
- Neue körperliche und geistige Energiereserven durch sorgsam fokussierte Selbstverpflichtung, Ihr bestes und stärkstes Ich zu werden.
- Die Erkenntnis, wie wichtig Mentoren in Ihrem Leben sind. Als Inspiration, Ermutigung und Motivation auf Ihrer Reise – egal, ob die Sie zu einem gesünderen Körper, einer neuen Karriere oder einfach zu mehr innerer Zufriedenheit führen soll.

Um einen Ballerina Body zu bekommen, braucht es Einsatz, Anstrengung und, ja, auch Opfer. Genauso einzigartig wie Ihre geistige Verfassung, Ihre Persönlichkeit und Ihre naturgegebene Figur werden auch Ihre Erfahrungen mit meinem Programm sein. Allerdings ist mein Programm so flexibel, dass Sie genau die Gerichte, Übungen und Motivationsstrategien finden können, die für Sie am besten funktionieren. Und auch wenn jede Reise vielleicht ein wenig anders verläuft, so bleibt das Ziel doch dasselbe – ein dynamischer Körper und emotionale Energie, sodass Sie sich stark, gesund und ganz fühlen.

Also, fangen wir an. Wir schaffen das. Zusammen.

