MONICA IVANCAN

What a Mommy!

So bleiben **Mütter fit** und **sexy**

südwest

Danke

Meine Danksagung geht zunächst an euch, Mädels. Danke, Kati, dass du mich zu diesem Buch „geprügelt“ hast. Und dafür, dass du eine der besten Zuhörerinnen der Welt bist, mich immer wieder motivierst und inspirierst. Danke, Martina, fürs Alles-aus-mir-Herauskitzeln und Neue-Wege-Aufzeigen.

Danke natürlich auch an Christian, meinen Mr. Traum. Durch dich kann ich diese tollen Geschichten überhaupt erst erleben.

Und ich danke meiner Rosa dafür, dass sie mein Leben vollkommen macht.

Danke an den Südwest-Verlag, der an mein Projekt glaubt und meine Geschichten über Einläufe liebt.

Ich danke ebenfalls meiner Freundin Judith, die einfach die beste Partyorganisatorin und Chaos-Queen schlechthin ist.

Und selbstverständlich geht ein Danke an meine Familie, die mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin. Ich bin stolz darauf.

Und mein letztes Dankeschön ist für alle Leserinnen bestimmt: Danke für euer Vertrauen und Interesse!

Inhalt

Vorwort 4

Phase A: Pre Baby im Bauch 6
1. Schritt: Wo geht's denn hier zum Happy Me? 8
Von der Partymaus zur Powerfrau
2. Schritt: Das Happy Me ist hier, ganz bei mir 34
Für mich ist ein gutes Bauchgefühl das Größte!

Phase B: Mit Baby im Bauch 58
3. Schritt: Dem Happy Me und dem (Voll-)Treffer nur noch Gutes tun 60
Und plötzlich ändert sich das Bauchgefühl gewaltig
4. Schritt: Das Happy Me bewegt bei Laune halten 76
Sport konserviert das gute Bauchgefühl und lenkt vom schlechten ab
5. Schritt: Aus dem Happy Me wird ein Happy We 98
Die schönste Bauch-Zeit beginnt JETZT
6. Schritt: Happy mit Mr. Traum und den anderen Lieben 120
Die Beziehung(en) nicht vergessen
7. Schritt: Hübsche Ansichten für die hübsche Aussicht machen happy 140
Dem Kugelbauch Style verleihen

Phase C: After Baby im Bauch 156
8. Schritt: Hallo Happy You! 158
Das kleine Wunder begreifen
9. Schritt: Back to happy Bauchgefühl 176
Die alte Form auf einem neuen Weg erreichen
10. Schritt: Das Happy Me ist auch noch hier! 206
Moni ist Mommy und Mommy bleibt Moni

Säure-Basen-Tabelle 220
Register 223
Impressum 224

Liebe Leserin,

vielleicht kommt dir das bekannt vor: Frau wird 30, steht an irgendeinem blöden Dienstagmorgen im Bad und denkt mit einem Mal: „Holy shit, warum spiegeln sich die Werbeversprechen der Kosmetikindustrie eigentlich nicht in MEINEM Gesicht wider?! Warum kann ich dieses grandiose Photoshop-Programm nicht in Dosen kaufen und überhaupt: sah das gestern auch schon so aus?“ Das war der Moment, an dem ich begann, aktiv nach Alternativen zu Tiegelchen, Tröpfchen und Tübchen zu suchen, die sich – by the way – eh schon bei mir stapelten. Für weitere Errungenschaften hätte ich nämlich definitiv ein größeres Bad und einen neuen Kredit gebraucht. Aber darum ging es gar nicht. Es ging eigentlich auch nicht um mein Aussehen, es ging nicht um Kosmetik und es ging schon gar nicht um Alternativen der Kategorie Botox und Co. Nein, es ging schlicht und ergreifend um mich.

Gut, du wirst denken: „Was will die Frau denn, die hat doch alles!“ Stimmt schon. EIGENTLICH lief ja alles super – ach, das Leben war doch echt gut zu mir! Ich hatte einen tollen Job, einen vorzeigbaren Freundeskreis, eine schicke Wohnung und ein schnelles Auto. Kurz: Life was perfect! Und war, um ehrlich zu sein, ein kleines Vagabundenleben: bis in die Puppen schlafen – oft waren es zehn Stunden und mehr –, hier ein Modeljob und da ein Moderationsauftrag. Essen gab es irgendwann zwischendurch und nicht selten eher nebenbei, je nach Zeitbudget. Ab und zu trieb ich auch mal ein bisschen Sport, aber danach ging es meist schon ab zur nächsten Party. Die Hauptsache in meinem Leben war, dass alles zack, zack funktionierte. Wer was auf sich hält, bekommt schließlich alles, aber auch wirklich alles mühelos unter einen Hut. Nur diese eine kleine Sache, die sich abends bei mir ins Bett schlich (ich rede da nicht von einem Typen!), die wollte und wollte sich nicht im Vorbeigehen wegschieben lassen. Gemeint ist eine hartnäckige Gedankenblase mit Fragen: Wo will ich in meinem Leben hin? Wer bin ich? Wo ist mein Hafen? Warum fühlt sich mein Leben nicht 100-prozentig richtig an? Was mache ich falsch? Und: Mache ich auch etwas richtig?

Diese Gedankenblase setzte sich also aus vielen kleinen Faktoren zusammen, die im Einzelnen gar nicht so schlafraubend gewesen wären. Aber die Fragen tauchten immer häufiger in immer kürzeren Abständen auf und brachten mich immer öfter zum Nachdenken. Ich war und bin ja grundsätzlich eine Frohnatur, aber plötzlich fühlte ich mich zum Beispiel in einem Club mit vielen Freunden allein. Oder ich schaute Fotos

von mir an und dachte: „Wer zum Teufel ist diese Frau?“
Und dann immer wieder die Suche nach Mr. Right. Ständig nur Frösche küssen, die zu Kröten werden, war auf Dauer echt anstrengend. Vorbereiten, telefonieren, ausgehen, lokalisieren, analysieren, feiern – und noch mal allein daten …
All das führte bei mir unweigerlich zum Date-Burn-out und schlussendlich auch zum persönlichen Bore-out. Gelangweilt von mir und meiner bisherigen Lebensweise festigte sich meine Entscheidung immer mehr: Es musste etwas passieren. Nur wenn ich mich selbst liebe und mit mir im Reinen bin, kann sich die Flummy-Moni in eine glückliche und ausgeglichene Frau verwandeln. Nur dann kann ich aus einem Frosch vielleicht doch einen Prinzen machen. Wenn ich nicht gut zu mir bin, ist es sonst auch niemand. Meine Sichtweise musste sich ändern – und zwar grundlegend –, das wurde mir zunehmend klar.
Mein Wunsch hört sich auf den ersten Blick vielleicht etwas unspektakulär an, aber ich wollte eine Routine im Leben, eine Konstante. Diese hatte ich zunächst mit dem richtigen Mann verwechselt, bis ich gesunde Ernährung und regelmäßige Fitness zum Leitfaden machte – mit erstaunlichen Nebeneffekten, die mein gesamtes Leben positiv verändern sollten!

Heute habe ich meine Mitte gefunden, fühle mich wohl in meiner Haut. Ich ruhe in mir und die Rastlosigkeit, die mich jahrelang begleitet hat – ist weg! Mein Kosmos dreht sich nicht mehr von morgens bis abends nur um mich und das ist gut so. Dieses Lebensgefühl möchte ich gern auch an dich, liebe Leserin, weitergeben. Darum erfährst du auf den folgenden Seiten, wie ich dort hingekommen bin, wo ich heute stehe.
Und ich verspreche dir: Wenn du nur ein paar meiner Feelgood-Goodies beherzigst, erreichst du diese Zufriedenheit auch.

Viel Spaß beim Lesen und Dein-Leben-Lieben!

Deine
Monica

Phase A:

Pre Baby im Bauch

Blitzlichtgewitter, viele Partys, tolle Jobs – mein früherer Lebensstil klingt nach dem großen Los, ohne Frage. Allerdings hatte das große Los einen kleinen Schönheitsfehler: Jeder Weg braucht ein Ziel und dieses Ziel hatte ich völlig aus den Augen verloren. Oder hatte ich vielleicht gar keins? Doch, hatte ich!
Ich wollte einfach nur glücklich sein, aber spürte immer deutlicher, dass ich meinem Glück ständig planlos hinterherlief. Zeit für einen Richtungswechsel! Und hier beginnt er: mein Reisebericht.

1. Schritt: Wo geht's denn hier zum Happy Me?

Von der Partymaus zur Powerfrau

So, wie ging sie denn nun los, die Reise in Monis Funky New Healthy Life?
Die ersten Schritte Richtung Anker, Halt und Konstante waren eigentlich banal und sehr einfach, aber vielleicht war das auch mein Erfolgsgeheimnis. Ich habe es vor allem nicht übertrieben, sondern ganz langsam und ohne Zwang angehen lassen. Wer bei seiner ersten Wanderung gleich den Mount Everest anpeilt, kann nur abstürzen, das war mir klar.
Darum nahm ich mir nicht mehr als drei kleine, aber entscheidende Dinge vor.

Entspannt neu starten

Ich fing an, mir den Wecker zu stellen – verrückt, oder? Acht Stunden waren die Deadline in der Koje. Früher waren es schon mal zehn oder elf, immer wenn es mein Terminplan zuließ, schlief ich so lange, wie es nur irgendwie ging. Ich war ein regelrechtes Murmeltier. Allein der Gedanke, mir ab und zu nicht den Wecker stellen zu müssen, beflügelte mich. Nicht so wahnsinnig beflügelnd war allerdings oftmals das Aufwachen, irgendwie fühlt man sich nach einer Überdosis Schlaf doch matschig. Wie gesagt, mir den Wecker zu stellen – und zwar immer! – war nur ein kleiner Schritt, aber hatte für mich eine große Wirkung: Ich fühlte mich frisch und ausgeruht. Wer wie viel Schlaf braucht, ist natürlich immer unterschiedlich, manche fühlen sich nach sieben Stunden fit, andere brauchen nur sechs – bei mir sind es die acht.

Nachtschichten machen schön

Aber nur weil ich mir von nun an den Wecker stellte, hieß das nicht, dass ich weniger schlafen wollte! Im Gegenteil. Ich wollte nur feste Zeiten dafür einrichten. Denn wenn ich mir einmal ganz bewusst überlege, was im Körper abgeht, während wir friedlich schlummern, ist es eigentlich unglaublich, dass wir freiwillig so oft auf ausreichend Schlaf verzichten. Während wir im Land der Träume sind, ist bei uns nämlich die Hölle los, fast wie in einer Großmarkthalle. Unser Gehirn läuft auf Hochtouren und verarbeitet das Erlebte. Die Zellen laden sich wieder neu auf, reparieren unsere Haut und unser Innerstes. Wir sind quasi jede Nacht in unserer körpereigenen Werkstatt, es wird regeneriert, rekonstruiert und reproduziert. Wir bekommen ein Update und das ganz umsonst. Ich glaube, wenn wir dafür bezahlen müssten, würden wir dieses Luxusgut frei Haus mehr zu schätzen wissen. Trotzdem kann unser Körper diese regenerativen Leistungen nur erbringen, wenn wir sonst gut mit ihm umgehen. Ständiger Stress, ungesunde Ernährung, wenig Schlaf oder auch Alkohol sind jeden Tag aufs Neue eine Belastungsprobe für unseren Körper – obwohl er wirklich einiges aushält. Ich kenne kein anderes Produkt, das eine lebenslange Garantie verspricht, ein pfleglicher Umgang vorausgesetzt.

Immer mit der Ruhe!

Ich hatte irgendwo mal einen schönen Spruch gehört, der lautete in etwa so: Der Schlaf ist wie ein kleiner Tod und man erwacht jeden Tag zu einem neuen Leben. Diesen Satz fand ich so schön, dass ich dieses Leben gleich immer wieder bewusst beginnen wollte. Was konkret bedeutete: mit

Mein neues Beauty-Geheimnis war simpel: die richtige Mütze voll Schlaf und ein ordentliches Frühstück!

einem Frühstück. Frühstück nur für mich und dieses ganz gezielt genießen, einfach für einen guten Start in den Tag – meine erste Quality Time.
Wer jetzt denkt: „Oh, ich habe keine Zeit für Frühstück“, der steht einfach eine halbe Stunde früher auf. Natürlich kenne ich auch das Problem, dass sich solche Vorhaben in der Theorie total einfach anhören und in der Praxis kaum oder gar nicht umzusetzen sind. Wer findet neben Job, Kindern, Beziehung, Freunden, Sport und Elternsprechtagen schon genug Zeit für Schlaf und ein Frühstück und überhaupt irgendwas?

Zeitfenster finden

Ich behaupte aber: Eine Lücke zum Runterkommen gibt es immer! Zum Beispiel, wenn man sich in der Arbeit eine Schale mit Haferflocken und frischen Früchten schnippelt

oder sich dort ein paar Minuten nimmt und entspannt noch den einen oder anderen Artikel in der Tageszeitung liest, während der Computer hochfährt. Jeder behauptet, er habe bei der Arbeit so viel Stress, dass noch nicht einmal ein Spaziergang drin ist. Ich bezweifle das aber. Eine Freundin von mir hatte nie Zeit für irgendwas, seit sie aber ihren kleinen Hund mit zur Arbeit nimmt, gehören 20 Minuten mittags an der frischen Luft einfach zu ihrem Arbeitsalltag dazu. Mit dem netten Nebeneffekt, dass sie sich dadurch gleich fitter fühlt und konzentrierter in den Arbeitsnachmittag startet. Eine andere Freundin kocht abends immer für ihre Familie, ist aber tatsächlich jahrelang nicht auf die Idee gekommen, zusätzlich einfach noch ein bisschen Gemüse zu dünsten, um es für den kommenden Tag im Büro parat zu haben.
Same here. Früher war ich eine große Freundin vom unkontrollierten Zwischendurchessen. Oder vom Gegenteil: Ich aß auch mal gar nichts. Nun war es so, dass ich beim Mittagessen darauf achtete, diese Mahlzeit bewusst und in Ruhe zu genießen. Ja, sogar bei der Arbeit kann ein Mittagessen zur Ruhe- und Erholungspause werden. Was spricht dagegen, sich mit einem Salat unter einen schönen Baum im Park zu setzen, anstatt am Schreibtisch so nebenher darin herumzustochern? Dann lieber bewusst 15 Minuten ausklinken, als 30 Minuten zwei Sachen nicht richtig machen. Wer kann sich denn beim Essen schon wirklich auf die Arbeit konzentrieren? Eben.
Was ich damit sagen will: Ich stelle immer wieder fest, dass wir so in unseren Abläufen festgefahren sind, dass wir überhaupt keinen Blick für kleine, aber feine Veränderungen haben.

Energie frühstücken

Und mit einem gewissen Timing bekommt man auch mit wenig Zeit am Morgen so einiges auf die Beine gestellt. Ich zum Beispiel kuschele mich in meinen Bademantel, schmeiße den Wasserkocher und das Radio an, verkrümele mich dann ins Bad. Nach der Dusche und meinem Pflegeprogramm geht's erfrischt wieder Richtung Küche, um mir meinen Tee und ein schönes Powerfrühstück zu machen. Ganz wichtig: Ich setze mich zum Essen an den Küchentisch, lese Zeitung und nehme mir dafür auch wirklich die Zeit. Es geht nicht darum, stundenlang zu frühstücken, bewusste zehn Minuten sind doch allemal ein guter Anfang.
Das hatte ich lange nicht auf dem Zettel, ich war eher so der Husch-husch-Typ, hab schnell einen Saft runtergekippt. Frühstück? Fehlanzeige! Unterwegs wird sich schon irgendwo irgendwelche Nahrung finden.

Das Was ist aber total entscheidend für einen guten Start in den Tag! Mein absoluter Favorit fürs Frühstück ist der Morgen-Stund'-Brei. Superschnell zusammengerührt und mit Hirse, Buchweizen, Fruchtsüße, Amaranth, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkernen steckt in dem eigentlich alles drin, was man so braucht: Vitamine, Mineralstoffe, gute Fette und Energie. Warum also ständig auf künstliche Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen? Wenn wir uns vernünftig ernähren, sind wir doch mit allem Notwendigen versorgt. Mein Liebling enthält zum Beispiel auch eine gute Portion Zink, ein sehr wichtiges Spurenelement. Zink unterstützt den Säure-Basen-Stoffwechsel, die Wundheilung und vor allem unser Immunsystem. Zudem steckt viel Magnesium im Brei, das uns beruhigt und vor Muskelkrämpfen schützt. Weiterhin gibt es löffelweise Biotin für schöne Haut, Haare und Nägel sowie Vitamin B1, das Muskeln, Herz und Nerven auf Trab hält. Wer hätte gedacht, dass in einer Schüssel so viel Gutes stecken kann? Es muss natürlich nicht genau dieser Brei sein, aber er ist ein gutes Beispiel dafür, dass man sich schon mit einem guten Frühstück vier bis fünf Packungen Nahrungsergänzungsmittel sparen kann. Wenn wir mal überlegen: Da rennen wir ins Reformhaus, kaufen uns unendlich viele Vitamine oder Mineralstoffe und schmeißen täglich gefühlte zehn bis zwanzig Pillen und Pülverchen ein. Stattdessen könnten wir uns einfach ein leckeres und gesundes Powerfrühstück gönnen.

Fitter unterwegs sein

Stimmt, den Wecker zu stellen und in Ruhe zu frühstücken sind noch keine Riesenschritte in Richtung „neue Moni". Aber es ging mir nicht darum, alles von jetzt auf gleich zu ändern. Ich glaube, da wäre ich auch an meiner eigenen Übermotivation gescheitert. Ich genoss vielmehr meine kleinen neuen Regeln und merkte schnell, wie wichtig sie für mich wurden und wie gut sie mir taten. Kurz: Sie schlichen sich ein und wurden schwuppdiwupp zur Gewohnheit. Das Gleiche sollte für den Sport gelten. Auch wenn ich schon immer hier und da etwas gemacht habe, gab es keine Regelmäßigkeit im System, und wenn ich trainierte, dann – aus heutiger Sicht – völlig falsch. Und genauso sah mein Workout auch aus: Ich rein ins Studio, auspowern bis zum Gehtnichtmehr, nur damit ich mir hinterher sagen konnte: „Mensch, Moni, jetzt hast du aber so richtig was für dich getan, reicht für die nächsten zwei Wochen." Mal davon abgesehen, dass ich nach meinen Sportexzessen völlig fertig und ausgelaugt war, vom Muskelkater der kommenden Tage ganz zu

Monis Morgenmampf

MorgenStund'-Brei

Zutaten (für 1 Portion)

3 EL MorgenStund' (aus dem Reformhaus) • 120–140 ml Wasser
½ Banane • 2 EL frische oder tiefgekühlte Himbeeren • 4–6 getrocknete Datteln oder Feigen (ungeschwefelt, Bioqualität) • 1 TL geschroteter Leinsamen oder Kokosflocken
1 Schuss Sahne oder Pflanzenmilch • etwas Zimt

So geht's

1. Den MorgenStund'-Brei mit ca. 120–140 ml kochendem Wasser anrühren und 1–2 Minuten quellen lassen.

2. Die restlichen Zutaten nach Bedarf zerkleinern und unterrühren. Zum Schluss den Brei nach Belieben mit etwas Sahne oder Pflanzenmilch und Zimt verfeinern.

Mein Tipp

Wer's knackig mag, kann den MorgenStund'-Brei mit Nüssen, Mandeln oder Kokoschips aufpeppen.

schweigen. Zudem hatte ich oft so einen Kohldampf, dass ich am liebsten eine ganze Kuh verputzt hätte. Gesund geht anders. Mein Plan war daher, die Trainingsdosis besser zu verteilen. „Viel hilft viel“ hatte ausgedient, ich wollte mir auch hier eine Routine schaffen, „Mäßig, aber regelmäßig“ lautete die neue Zauberformel. Ich griff also zu einem simplen Trick: Egal wo ich hinfuhr, ich nahm meine Sporttasche und Schwimmsachen einfach immer gepackt im Auto mit. Plötzlich waren drei- bis viermal Bewegung in der Woche kein Problem mehr. Und ich übertrieb nicht mehr, denn weil ich jetzt öfter Sport machte, musste ich währenddessen nicht mehr so reinhauen – und das tat unglaublich gut. Ich fühlte mich hinterher auf eine angenehme Weise erschöpft, nicht so zerstört wie früher. Außerdem wechselte ich meine Trainingsmethoden. Anstatt stundenlang auf dem Stepper vor mich hinzustarren, schwenkte ich auf Yoga und Pilates um, ging schwimmen oder an der frischen Luft laufen, das Sportstudio war nur noch selten meine Anlaufstation. So bekam ich auch wunderbar den Kopf frei.
Plötzlich war sogar der Sport Quality Time für mich und ließ sich immer einfacher und automatischer in meinen Alltag mit einbauen. Und ich sage dir: „Du packst das auch!“ Wer nicht gern in ein Studio geht, versucht es einfach step by step mit meinen Fitnessübungen für zu Hause. Die führe ich immer dann aus, wenn ich es zeitlich nicht schaffe oder keine Lust habe, vor die Tür zu gehen.

Sind die Sportsachen gepackt, steckt das jeden inneren Schweinehund in die Tasche.

Monis Muskel-Tuner

Zusammengenommen ergeben die folgenden zehn Übungen ein All-inclusive-Angebot für den sexy Body: Jede Problemzone verwandelt sich in eine Lieblingszone, die Fettverbrennung kommt auf Touren und Balance- und Koordinationsvermögen werden gepusht. Mehr als 20 Minuten Zeit, zwei kleine Wasserflaschen, eine Sportmatte (gibt es für um die 20 Euro, zur Not tut es auch ein flauschiges Badehandtuch) und vielleicht ein Paar Socken brauchst du nicht. Ein Ortswechsel ist erst recht überflüssig – das Workout funktioniert in der eigenen Wohnung, im Park oder auch am Strand (wo der wackelige Sandboden den Effekt noch verstärkt, weil mehr Muskeln arbeiten müssen, um die Position zu halten). Das eigene Körpergewicht – ein super-effektives Trainingsgerät! – hast du schließlich immer dabei.

Also, sobald sich ein Zeitfenster öffnet: Leg los! Idealerweise passiert das dreimal die Woche. Ganz wichtig ist, konzentriert bei der Sache zu sein und stets auf eine maximale Körperspannung zu achten. Will heißen: Telefon aus, Bauch anspannen und mit vollem Elan durchstarten. Am Anfang hilft dir ein Spiegel dabei, die korrekte Haltung zu überprüfen.

Mein Tipp In ganz stressigen Phasen suche ich mir zwei, drei Übungen heraus – die Miniversion ist besser als gar kein Training. Das Warm-up sollte aber auf jeden Fall dazugehören, um Verletzungen vorzubeugen!

Warmlaufen

Hüftbreiter Stand, die Arme seitlich neben dem Körper anwinkeln und die Hände zur Faust ballen. Auf der Stelle marschieren, der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und die Schultern sind tief. Die Knie schwungvoll mit jedem Schritt etwas höher anheben, bis die Hüfthöhe erreicht ist, die Arme dabei gegengleich mitnehmen. 1 Minute durchhalten.

Benefit Bringt den Kreislauf auf Touren und durchblutet die Muskeln.

Gute Musik bringt mich in den passenden Rhythmus!

Durchboxen

1. Hüftbreiter Stand. In den Händen jeweils eine kleine, volle Wasserflasche vor der Brust halten. Die Ellbogen zeigen zum Boden, der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt. Bauch anspannen.
2. Über den linken Fuß zur linken Seite drehen und den rechten Arm auf Kinnhöhe nach vorn boxen. Oberkörper und Hüften drehen mit nach links, der rechte Fuß geht in der Bewegung nach schräg hinten, setzt nur mit dem Fußballen auf und dreht ebenfalls mit. Behindert die Matte bei der Drehung, einfach mit Socken trainieren. Zurück zur Ausgangsposition und den Ablauf zu der anderen Seite wiederholen.
   10- bis 12-mal je Seite ausführen.

Benefit Verbessert das Koordinationsvermögen und die Kraftausdauer.

Nach dieser Übung fühle ich mich unbesiegbar!

Abspringen

1. Schrittstellung, der linke Fuß ist vorn. Hände vor der Brust fest zusammendrücken, der Bauch ist angespannt. Den rechten Fuß mit einem großen Schritt nach hinten setzen. Beide Knie beugen, bis der rechte Unterschenkel parallel zum Boden ist. Das linke Knie bleibt direkt über dem Fußgelenk.
2. Mit beiden Füßen fest abdrücken und senkrecht nach oben springen. Die Hände dabei über den Kopf führen. Sanft landen und zurück in die Ausgangsposition kommen.
   6- bis 8-mal wiederholen, dann mit dem rechten Fuß vorn ausführen.

Benefit Kräftigt Brust, Beine und den Po, schult zudem das Balancegefühl.

Wenn man mit der Übung nicht fit wird ...

Zurückstrecken

1. Hüftbreiter Stand. In beiden Händen eine kleine Wasserflasche halten, Arme neben dem Körper anwinkeln. Den Bauch anspannen und den Oberkörper gerade nach vorn neigen. Dabei den Po nach hinten schieben, die Knie bleiben hinter den Fußspitzen. Der Rücken ist gerade, der Kopf in der Verlängerung zur Wirbelsäule.

2. Aus dieser Position heraus die Unterarme nach hinten strecken. Spannung kurz halten, dann die Arme wieder anwinkeln.
Die Übung 8- bis 12-mal wiederholen.

Benefit Sagt den Winke-Armen Auf Wiedersehen.

Gemein, aber es lohnt sich!

Balancieren

1. Hüftbreiter Stand. Die Arme lang neben dem Körper halten, mit beiden Händen eine kleine Wasserflasche umfassen.
2. Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und das rechte Bein so weit wie möglich zur rechten Seite anheben. Gleichzeitig beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Die Schultern bleiben tief, das Standbein und der Oberkörper bilden eine Linie. Die Position kurz halten, dann rechtes Bein und Arme wieder absenken. Bewegung 10- bis 12-mal wiederholen, anschließend mit dem linken Bein ausführen.

Benefit Modelliert die Schultern, die Oberschenkelaußenseiten und trainiert den Gleichgewichtssinn.

Ich bleibe leichter in der Balance, wenn ich einen Punkt vor mir fixiere.

Verlängern

1. Liegestützposition, die Handgelenke befinden sich unter den Schultern. Bauch und Po fest anspannen. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.
2. Das linke Bein auf Pohöhe anheben und die Zehenspitzen strecken. Die Position kurz halten, dann den Fuß wieder absetzen und ohne dabei die Oberkörperspannung zu verlieren das rechte Bein anheben.
   10- bis 12-mal je Seite wiederholen.

Benefit Formt einen tollen Po und spricht die tief liegenden Bauch- und Rückenmuskeln an.

Habe ich ganz wenig Zeit, führe ich nur diese Übung aus.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Monica Ivancan

What a Mommy!
So bleiben (werdende) Mütter fit und sexy

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 19,0 x 23,0 cm
ISBN: 978-3-517-09372-7

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2015

Schritt für Schritt zum Happy Me!

SCHWANGER! Plötzlich gibt es Fragen über Fragen: Was darf und soll ich essen? Kann ich meine Laufrunde noch drehen? Wie kriege ich später die Pfunde wieder los? Und was ist überhaupt mit mir, werde ich noch Zeit für mich haben?

Monica Ivancan hat auf all diese Fragen die passenden Antworten. Denn sie ist selbst Mama, dazu ausgebildete Ernährungsberaterin sowie Fitnesstrainerin. Und durch ihren Job als Model und Schauspielerin weiß sie, dass Sport plus eine ausgewogene Ernährung innere Ruhe und positive Ausstrahlung schenken. Deshalb erzählt sie nicht nur viele Beispiele aus ihrem Leben, sondern gibt gleichzeitig zahlreiche praktische Tipps und Anregungen, damit du gesund, entspannt und attraktiv deine Schwangerschaft und die Zeit mit Baby erleben kannst.

Passt die Lieblingsjeans oder passt sie nicht? Diese Frage stellt sich gar nicht mehr mit den effektiven Fitnessübungen – vor, während und nach der Schwangerschaft.

Warum sollte gesund nicht lecker sein? Ja, warum eigentlich, es geht doch beides. Monis Rezepte sind nämlich einfach köstlich.

Was heißt hier „nur” Mommy? Mehr Energie, mehr Selbstbewusstsein, mehr Happy Me – denn jede Mommy ist attraktiv!

Der Titel im Katalog