

GLAMOUR®

DEUTSCHLAND 2,20 € ÖSTERREICH 2,40 €
SCHWEIZ 4,30 SFR GLAMOUR.DE

MAI 2013

IM GLAMOUR SPECIAL:

- + DIE BESTEN BEAUTY-TIPPS FÜR EINEN SCHÖNEN SOMMER
- + FITTER WERDEN LEICHT GEMACHT (Z.B. TANZEN)
- + STYLING-TRICKS FÜR KURVIGE

BEYONCÉ
ÜBER IHR KIND,
IHRE NEUE MUSIK,
IHREN JAY-Z

25 FRAGEN,
DIE SIE (UND IHRE WELT)
GLÜCKLICH MACHEN

SUPER
ACCESSOIRES
TAUSENDE-
TEILE-COLLIERE,
STATEMENT-HEELS,
EYECATCHER-
SONNENBRILLEN

*Love
your
Body!*



DIE TRICKS DER SUPERFITTEN

Eine Trainerin, eine Extremsportlerin, ein Musicalstar und eine Schauspielerin haben uns ihre Power-Tipps in Sachen Sport, Ernährung und Pflege verraten

TEXT: MARGIT HIEBL

DIE KITESURFERIN

Die Münchnerin **SUSI MAI**, 28, ist Extremsportlerin aus Leidenschaft – und einer der Stars der Dokuserie „Wildones – Junge Helden“ (dienstags, 20.15 Uhr, ProSieben Fun)

Kitesurfen gilt als ausgesprochen anstrengend und nicht gerade als typischer Frauensport, oder?

Tatsächlich braucht man nicht sehr viel Kraft, man muss sich nur im Wasser wohlfühlen und

ein bisschen Feingefühl mitbringen. Für Frauen ist es sogar einfacher: Wir sind besser im Multitasking und können deshalb schneller Kite und Board gleichzeitig kontrollieren.

Aber man braucht sicher eine gewisse Grundfitness.

Ja, klar. Und: Wenn man eine Sportart so extrem betreibt, muss man sich auch regelmäßig ablenken, vor allem mental. Zum Kiten passen gut Yoga und Wellenreiten, beides mache ich gerne und oft. Und wenn keine Wellen sind: Stand-Up-Paddeln!

Und Ihr Ernährungsprogramm?

Ich denke, solange man versucht, nicht allzu viel Junkfood zu essen, geht alles, worauf man Lust hat. Der Körper weiß meistens am besten, was er braucht. Ich merke, dass mir ein bisschen Power fehlt, wenn ich viel unterwegs bin und nicht immer gesund essen kann.

Ständig im Wasser und in der Sonne – wie schützen Sie Haut und Haar?

Ich trage immer einen hohen Sonnenschutz von Swox. Außerdem massiere ich vor und nach dem Kiten „Moroccanoil“ in die Haarspitzen. Abends gibt's Feuchtigkeitscreme, von Kopf bis Fuß. ➔