

# Wenn es eng wird, gibt es Motivation vom Kiosk...

Schauspielerin Isabel Florido im VIP-Check: Sie isst sehr gerne – zum Glück mag sie Früchte und Gemüse...

Wenn die Hose mal zwicken sollte, macht sich die temperamentvolle Schauspielerin auf zum nächsten Kiosk. Florido: «Nach der Lektüre von Magazinen wie «Fit for Fun», «Shape» und wie sie alle heissen, bin ich wieder voll motiviert.»

Damit sich die Ausgaben am Kiosk im Rahmen halten, treibt Isabel drei bis vier Mal pro Woche Sport: Fitness-Center, Power Plate, Yoga, Nordic Walking und Golf – die Liste der sportlichen Betätigungen ist lang. Isabel: «Sport ist mir wichtig. Ich liebe es, mich zu bewegen.»

Auf der anderen Seite bedeutet der Schweizerin mit spanisch-italienischen Wurzeln Essen sehr viel. «Ich bin ein Gourmet! Ein feines Abendessen mit meinem Partner, dazu ein gutes Glas Wein. Zum Glück stehe ich auf Früchte und Gemüse...» Dazu trinkt sie täglich mindestens zwei Liter Wasser oder Tee. So gesund? «Ok, ab und zu gibt es auch ein Red Bull Cola oder ein Cüpli. Ich habe ja sonst keine Laster», lacht sie.

Für die Powerfrau, die sieben Stunden Schlaf braucht (die sie natürlich regelmässig nicht bekommt...), ist der Morgen ganz wichtig. «Ich mache mir jeweils einen Drink mit Weizenkleie und spreche mit

dem Universum.» Wie bitte? «Ja, ich habe meinen eigenen Glauben. Ich glaube an eine höhere Macht. Also bedanke ich mich jeden Morgen, dass es mir gut geht – und mache Bestellungen, wenn ich mal etwas brauchen sollte.»

Beruflich läuft es der 38-Jährigen gut. Sie moderiert regelmässig Anlässe. Aktuell ist sie vom 30. April bis 3. Mai beim 21. Internationalen Dixi- und Blues-Festival im Zürcher Albisgütli engagiert. Im Sommer spielt sie dann wieder die Hauptrolle im Amphitheater Trier in einem römisch-historischen Theaterstück. Dazu ist sie Unternehmerin geworden. Mit der Firma «Isabel Florido Präsentationstraining» coacht sie Leute, damit diese ihre Botschaft an den Mann bzw. an die Frau bringen.

RICO BRAZEROL

## Dieses Bild gefällt mir, weil...

«... es mich an eine schöne Tournee erinnert und ich mich jeden Abend auf meinen Auftritt als Marlene Dietrich mit dem Song «Ich bin von Kopf bis Fuss auf Liebe eingestellt» gefreut habe.»



Bilder: Gettyimages/ist

## Angebot der Woche

### Neue Welle

Adidas, Reebok & Co. bekommen Konkurrenz. Ab dem 18. Mai ist in der Schweiz eine neue Generation von Laufschuhen auf dem Markt. Das texanische Unternehmen Spira lanciert gleich mehrere Damen- und Herrenmodelle. Dazu einen Unisex-Wettkampf-Schuh (Bild). Die Hersteller versprechen eine bessere Dämpfung, bis zu 96 Prozent Energie, die beim Auftreten zurückgegeben wird und 20 Prozent weniger Stoss- und Aufprallkräfte. Die patentierte Technologie der Spira-Laufschuhe basiert auf einem sogenannten Wavspring-Verfahren. Dank einer Wellen- statt einer herkömmlichen Spiralfeder soll ein optimaler Dämpfungsschutz erzeugt werden. Ausprobieren kann man die Schuhe an allen wichtigen Lauf-Veranstaltungen der kommenden Saison.

Erhältlich nur übers Internet unter: [www.spira-swiss.ch](http://www.spira-swiss.ch)

## FITNESS PARK MIGROS

Geniessen Sie mit diesen Gutscheinen im Wert von je 35 Franken folgende Einrichtungen (ab 16 Jahren): Fitness-Arena, Saunawelten, Dampfbad, Bade- und Ruhezone sowie eine Kurslektion (sofern Plätze frei sind).

Zu gewinnen:  
**3 x 2  
EINTRITTE**  
für einen Besuch in  
einem Migros-  
Fitnesspark

So nehmen Sie teil: Senden Sie eine SMS mit dem Keyword FIT, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an 970 (Fr. 1.50/SMS) oder nehmen Sie per WAP teil: <http://wapteilnahme-online.vpch.ch/PCH52774> (nur mit Mobiltelefon möglich). Teilnahmeeschluss ist Dienstag, 28. April, 24 Uhr.



## Ricos Kilo-Kampf

Ein Mann will nach unten – mit dem Gewicht. Denn 99,2 kg sind Rico Brazzerol mehr als genug... Bis zu den Sommerferien muss der Speck weg.

Knapp einen Monat habe ich jetzt hinter mir. Was ich jetzt schon mit Sicherheit sagen kann: Abnehmen ist das beste Thema, um mit Leuten ins Gespräch zu kommen. Besonders mit Frauen. Meine Erfahrung zeigt: Das Thema ist klar weiblich. Wenn du als Mann öffentlich über Gewichtsprobleme sprichst, bist du schon fast ein kleiner Frauenversther... Also ich bin ja verhei-

ratet, aber mein Tipp an alle Singles: abnehmen – und darüber sprechen. Auf einer Skala von 1 bis 10 liegt der Flirt-Faktor bei 11...

Manchmal komme ich mir wie ein kleiner Experte unter grossen Experten vor. Alle haben zum Thema Abnehmen etwas zu sagen, es ist wie beim Wetter: Jeder hat eine Meinung, keiner weiss Bescheid. Nur: Das Wetter können wir nicht be-

einflussen, unser Gewicht normalerweise schon...

Zurück zu meinem Gewicht: Neu wiege ich 94,3 kg. Offensichtlich beginnt mein Körper mit dem Muskelaufbau, denn diese Woche habe ich nur 600 Gramm abgenommen... Experten haben mich vor diesem Moment gewarnt. Sicherheitshalber messe ich meinen Bauchumfang – und bin beruhigt. Bis-her 7 Zentimeter weniger.

PS. Ich liebe die (männlichen) Experten mit geschätzten 20 Kilo Übergewicht. Sie wüssten ganz genau wie es geht. Also wenn sie wollten... Ja, also dann. Aber sie fühlen sich extrem wohl mit ihrem Körper, sehen momentan überhaupt keinen Handlungsbedarf. Danke fürs Gespräch...

Das Tagebuch auf  
[www.punkt.ch](http://www.punkt.ch)