Fitness Model: Anja Zeidler Ernährung

Name: Anja Zeidler
Alter: 21 Jahre
Größe: 176cm / 5’9’’
Gewicht: 67kg/148lbs
Facebook privat: https://www.facebook.com/anja.zeidler.14?ref=tn_tnmn
Facebook fanpage: https://www.facebook.com/pages/Anja-Zeidler/180834505373753?
Webseite: www.anjazeidler.com
Instagram: _peanutbuttericecream

Wer bist du und was machst du?

Ich bin eine fitnessbegeisterte junge Schweizerin und habe mir meinen Traum verwirklicht, indem ich meine größte Leidenschaft zu meinem Beruf gemacht habe. Ich bin Fitnessmodel, arbeite momentan erfolgreich an meiner Karriere in Los Angeles, arbeite nebenbei als Personaltrainerin und helfe vor allem Anfängern mit Ernährungscoaching, um ihre Ziele bezüglich Fitness zu erreichen.

[caption id="attachment_1301" align="alignright" width="200"]

Quelle: Pascal Heimlicher / Native Emotions Photograph[/caption]

Wie beschreibst du deine Ernährung in ein paar Sätzen?

Ich passe meine Ernährung immer meinen momentanen Situationen an. Wenn ich ein Shooting o.ä. habe, esse ich etwas anders als wenn ich „off-season“ bin. Im großen und ganzen aber auf jeden Fall immer proteinreich und kohlenhydratbewusst, nicht kohlenhydratfrei!! Ich arbeite auch mit Proteinshakes und Supplementen. Ungesundes Essen schmeckt mir nicht mehr wirklich. Mein Körper ist voll auf den Fitnesslifestyle umgestellt, er hat kein Verlangen mehr nach Zucker oder fettig frittiertem Mist.

Welche Lebensmittel dürfen in deinem Ernährungsplan nicht fehlen?

Also wenn mir Chicken ausgeht, werde ich unausstehlich! Das kommt aber kaum vor, da ich ja ein **...**

... Pouletsponsor habe, die Metzgerei Lengacher aus Spiez liefert mir regelmäßig Poulet zu. Auch sehr wichtig für mich ist Eiprotein und natürlich: LOTS OF GREENS!

Cheatmeals?

[caption id="attachment_1305" align="alignright" width="300"]

Quelle: Pascal Heimlicher, Native Emotions Photography[/caption]

Oh ja! Ab und zu gibt's auch mal ein Cheatmeal. Je nachdem, was gerade ansteht, ist es ein Meal pro Woche, in einer Diätphase halt seltener. Meistens wähle ich Älplermagronä, mein Schweizer-Lieblingsgericht, oder einen fetten geilen 1lbs Burger mit frischen Zutaten! Ich liebe Erdnussbutter! Alles was Erdnussbutter enthält ist bei mir nicht sicher!

Welche Supplemente baust du in deinen Ernährungsplan ein?

BCAA, Glutamin, Fish oil, ZMA, Whey Isolat, Casein, Multivitamine, CLA

Welches ist dein Lieblingsrezept auf www.HealthyFitnessNutrition.com?

Das Low-Carb Rezept Huhn in Erdnusscreme!

Anja, wir bedanken uns für deine Antworten und wünschen dir für deine Karriere alles Gute!

Dankeschön!