

**PAMELA REIF**  
*Strong & Beautiful*



PAMELA REIF

STRONG

— & —

*Beautiful*

*Community*  
EDITIONS

## **DIESES BUCH MÖCHTE ICH DIR WIDMEN.**

Es bedeutet mir so unglaublich viel, dass du mein Buch gerade in deinen Händen hältst und dass du mehr über mich und mein Leben erfahren möchtest. In diese 224 Seiten sind so viele Gedanken, so viel Arbeit und so viel Herzblut geflossen – und jetzt ist der große Augenblick gekommen: Ich kann dieses Buch endlich mit dir teilen. Endlich kann ich dir zeigen, woran ich monatelang mit Leidenschaft gearbeitet habe. Endlich kann ich dir von meinen Erfahrungen berichten, dir praxiserprobte Tipps geben und dir Geheimnisse verraten.

Und das alles nur dank dir! Ohne dich wäre ich nicht die, die ich heute bin – denn du bist Teil meiner treuen Community, Follower und Leser. Ohne dich würde mein Leben ganz sicher vollkommen anders aussehen. Und dafür möchte ich dir von ganzem Herzen danken. Danke, dass ich durch dich – und vor allem mit dir – meinen Traum leben kann.

*Pamela* ♥



## About Pam

WIE ALLES BEGANN ♦ MY STORY ♦ MEINE GEDANKEN ♦  
SELBSTBEWUSSTSEIN

♦ 6 ♦

## About Fitness

DEN SCHALTER UMLEGEN ♦ DEIN KÖRPER-TYP ♦ EINFACH LOSLEGEN ♦  
BLEIB MOTIVIERT ♦ GESUNDE ERNÄHRUNG ♦ REZEPTE ♦  
WORKOUT ♦ REGENERATION ♦ FIT AUF REISEN

♦ 22 ♦

## About Style

SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN ♦ FASHION ♦ PFLEGE ♦ BEAUTY ♦  
MAKE-UP ♦ HAARE

♦ 116 ♦

## About Life

VOM HOBBY ZUM BERUF ♦ INSTAGRAM-STORY ♦ WANDERLUST ♦  
MEINE COMMUNITY ♦ MEINE INSPIRATION ♦ MEINE TRÄUME

♦ 182 ♦

About  
Pam



Wie  
alles  
begann

—

»MEINE KINDHEIT«



ICH BIN UNHEIMLICH GLÜCKLICH DARÜBER, DASS MEINE BILDER TÄGLICH MILLIONEN VON MENSCHEN ERREICHEN.

---

... das waren Jahre voller schöner Momente, die ich unbeschwert und familiär geborgen genossen habe. Dafür bin ich sehr dankbar. Für mich gab es keine Träume, die unerreichbar schienen. Als Kind träumt man ja gern von wunderschönen Welten, in denen man genau das tun kann, was man am liebsten mag. Zu träumen und sich von seinen Träumen beflügeln zu lassen – das ist etwas aus meiner Kindheit, was ich mir bis heute bewahrt habe. Ich liebe es, mir Dinge detailliert auszumalen und dann zielstrebig dafür zu arbeiten, dass meine Träume Wirklichkeit werden. Einer meiner größten Wünsche, nämlich viele Menschen mit meiner Leidenschaft zu erreichen, hat sich erfüllt: Ich bin unheimlich glücklich darüber, dass ich täglich mit Millionen von Menschen neben meinem Leben auch meine Bilder und Videos teilen kann.

IF YOU  
CAN  
DREAM IT,  
YOU CAN  
DO IT.



# My Story

## KINDHEIT UND JUGEND

IT'S THE  
LITTLE  
MEMORIES  
THAT WILL  
LAST A  
LIFETIME.

---

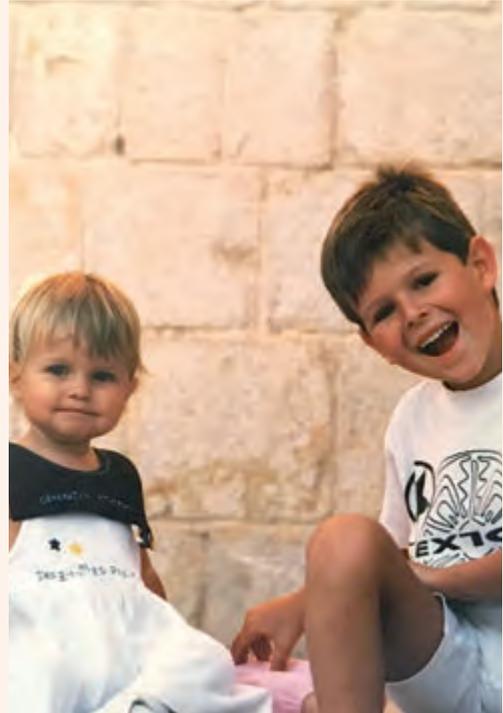
Wenn ich an meine Kindheit und Jugend denke, erscheinen einzelne Momente wie im Spotlight: Es gibt so viele Begegnungen und Augenblicke, die mich geprägt haben und mich zu der Person gemacht haben, die ich heute bin.

### MEINE FAMILIE ♡

Aber fangen wir einmal ganz von vorn an: Geboren wurde ich 1996 in Karlsruhe als zweites Kind einer Unternehmerfamilie. Meine Eltern sind als Paar in zwei ganz unterschiedlichen Branchen aktiv: Mama und Papa haben nämlich eine edle Boutique für High-End-Fashion, die sie von meinen Großeltern übernommen haben. Außerdem führen sie ein kleines, charmantes Familienrestaurant. Meine Eltern waren schon immer sehr fleißig und zielstrebig. Diese Charaktereigenschaften habe ich definitiv von ihnen geerbt: Als Kind muss ich mir wohl schon klare Ziele gesetzt haben, wie zum Beispiel »in diesem Urlaub lerne ich schwimmen« oder »ich möchte lesen können, bevor ich in die Schule komme«. Gesagt, getan!

Mit meinem Bruder habe ich seit Kindertagen ein sehr enges Verhältnis, obwohl uns ein Altersunterschied von 6 Jahren trennt. Ich liebe ihn über alles – egal, was ist und kommen mag. Er stand mir schon als Kind sehr oft zur Seite – und das setzt sich bis heute fort: So unterstützt mich mein großer Bruder beispielsweise als Kameramann bei vielen meiner neuen Fotos und Videos.

Als kleines Mädchen war ich auch immer mit meinen Eltern und meinem Bruder unterwegs und habe ausgeholfen, wenn es nötig war. Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung wurden und werden bei uns in der Familie nicht nur großgeschrieben, sondern auch wirklich gelebt.



Im Modegeschäft meiner Eltern liebte ich es, die wunderschönen Kleidungsstücke und Accessoires anzuprobieren. Ich spielte gern »Erwachsensein« und schminkte mich auch zu Hause total gern mit Mamas Make-up. Fashion und Beauty waren eben schon meine Welt, bevor ich überhaupt wusste, wie diese Themen im 21. Jahrhundert mal benannt werden würden.

### MEINE KINDERGARTEN- UND SCHULZEIT

In den Kindergarten bin ich immer gern gegangen. Der nächste Step war dann die Schule. Darauf habe ich mich schon im Kindergarten gefreut und die Vorfreude hat

sich bestätigt! Ich war von Anfang an eine fleißige Schülerin, hatte ein super Verhältnis zu meinen Lehrern und setzte mir als Ziel, immer gute Noten zu schreiben. Ich habe mich deshalb nicht nur in meinen Lieblingsfächern Mathe, Englisch und Kunst angestrengt, sondern auch in Fächern, die mir eigentlich nicht besonders lagen.

### **WITZIG IST, DASS AUSGERECHNET SPORT MEIN SCHLECHTESTES FACH WAR.**

Kannst du dir das vorstellen? Ballsportarten und Leichtathletik waren einfach nicht so meins. Aber man sieht ja, dass dies nichts heißen muss ...

Als Kind und Jugendliche war ich eher ruhig und zurückhaltend, sogar etwas schüchtern. Meine Mama hat mir mal erzählt, dass ich in der Grundschule gern neben »Problemkinder« gesetzt wurde, weil ich einen beruhigenden Einfluss auf sie hatte. Aber meine Schüchternheit hat mich auch vor Herausforderungen gestellt: Wenn es beispielsweise darum ging, vor der Klasse zu stehen und Referate zu halten. In diesen Momenten haben mich diese ganzen neugierigen Augen, die auf mich gerichtet waren, irritiert und auch unter Druck gesetzt. Und das, obwohl ich mir sicher war bei dem, was ich vortragen wollte. Aber die Selbstüberwindung, trotzdem mein Ding durchzuziehen, hat mich mit der Zeit auch stark gemacht.



### **ECHE FREUNDE**

Glücklicherweise hat mich meine Zurückhaltung auch nie daran gehindert, schnell Freundschaften zu knüpfen.

### **ICH WAR NIE MIT JEDEM BEFREUNDET, SONDERN HATTE WENIGE, SEHR ENGE FREUNDE.**

Die waren mir schon immer die liebsten. Eben Freunde, denen man alles anvertrauen kann und die immer für einen da sind. Noch heute habe ich engen Kontakt mit meiner besten Schulfreundin aus der Oberstufenzeit.

## MEINE HOBBYS

Die Schule hatte für mich immer erste Priorität. Doch für meine ganzen Hobbys fand ich trotzdem Zeit. Am liebsten bin ich mit dem Hund von Freunden der Familie spazieren gegangen. Vor allem in der Grundschulzeit war es mein größter Traum, ein Pferd und einen Hund zu haben. Häufig habe ich meine Eltern angefleht, aber im Nachhinein betrachtet hatten sie dann doch recht: Platz für ein Tier gab es in unserer Wohnung in der Karlsruher Innenstadt nicht und von Grünflächen waren wir blöderweise auch nicht umgeben.



Deshalb habe ich gerne auf die Hunde unserer Freunde oder Nachbarn aufgepasst. Zum Leidwesen meiner Eltern bin ich außerdem jeden Sonntagmorgen mit Hunden aus dem Tierheim spazieren gegangen. Heute wünsche ich mir übrigens immer noch zutiefst einen Hund, aber mal gucken, wann ich mir diesen Wunsch erfüllen kann.

Es klingt vielleicht etwas ungewöhnlich: Als Kind habe ich es geliebt zu gärteln. Da wir in der Innenstadt keinen richtigen Garten hatten, habe ich eben Blumen und Kräuter auf unserem Balkon angepflanzt. Mein grünes Paradies habe ich gehegt und gepflegt.

## I LOVE SPORTS

Bis ich ungefähr 10 Jahre war, wollte ich unbedingt klassische Tänzerin werden, also eine wahre Ballerina. Am meisten gefiel mir das Edle und Graziöse am Ballett, aber ich stellte bald fest, dass mir genau das nicht so liegt. Diese Einsicht brachte mich unter anderem zum Hip-Hop.

Und so begann eine unglaubliche Zeit: Neue Choreografien einzustudieren und ganz viele tolle Leute kennenzulernen hat mir viel Spaß gemacht. Unsere Gruppe war auch wirklich sehr gut, wir schafften es auf das Siegereckchen vieler Meisterschaften. Aber wie es oft so ist im Leben – irgendwann war diese Zeit vorbei. Mit 16 ließ ich nach und nach den Hip-Hop hinter mir. Ich wollte mich mehr auf mich selbst konzentrieren. Das war auch die Zeit, in der ich langsam meine Leidenschaft fürs Fitnesstraining entdeckte.

## UNVERGESSLICHE FAMILIEN-URLAUBE

Zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen gehören unsere Familienurlaube. Mein Vater hat seine Liebe zum Meer meinem Bruder und mir weitergegeben und so waren wir früher oft in der Karibik segeln. Einfach traumhaft. Auch mit dem Wohnmobil waren wir unterwegs. Wir liebten Roadtrips und waren immer auf der Suche nach neuen Abenteuern. Einmal sind wir von Los Angeles durch die Rocky Mountains bis nach Vancouver gefahren. Das werde ich nie vergessen. Wir haben gemeinsam einen Teil der Welt bereist und das hat uns als Familie sehr zusammengeschweißt. Und heute bin ich dankbar dafür, dass mein Job es mir ermöglicht, weiter zu reisen.





# Meine Gedanken

SORGEN  
LÖSEN NICHT  
DIE PROBLEME  
VON MORGEN,  
SIE NEHMEN  
DIR DIE  
GELASSENHEIT  
VON HEUTE.

---

## STAY POSITIVE

Eigentlich fällt es mir relativ schwer, meine guten und schlechten Seiten objektiv zu beschreiben. Wenn ich aber eine gute Charaktereigenschaft an mir hervorheben müsste, würde ich definitiv sagen, dass ich durchaus ein sehr fröhlicher und optimistischer Mensch bin. Meine Eltern erzählen gern, dass ich immer ein gut gelauntes Kind war. Natürlich habe ich als Kind auch schon Negatives wahrgenommen, aber ich lasse mich einfach nicht schnell unterkriegen und versuche, wirklich immer die guten Dinge in jeder Situation zu sehen.

### MACH DAS BESTE AUS JEDEM TAG!

Mal ganz ehrlich: Auch ich habe schlechte Tage – wie alle anderen Menschen. Aber ich kann nur jedem raten: Lass dich von niemandem in einen Sumpf von negativen Gedanken hineinziehen! Daraus kommst du nicht mehr so leicht raus. Mir ist es zum Beispiel sehr wichtig, mich mit guten, positiven Menschen zu umgeben. Ich verbringe meine Freizeit und auch meine Arbeitszeit mit Menschen, die mich inspirieren und mir ein gutes Gefühl vermitteln. Wenn deine besten Freunde sich immer über alles beschwerten oder einfach an allem was zu meckern haben, dann wirst du dich auf lange Sicht von diesen Eigenschaften anstecken lassen. In dem Fall ist es am besten,

du machst sie darauf aufmerksam – denn dafür sind wahre Freunde doch da! Übertrage lieber deine positive Art auf sie :)

### WAS TUN BEI SCHLECHTER LAUNE?

Kennst du den Spruch »Du bekommst, was du gibst«? Da ist wirklich was dran. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass Leute viel netter zu dir sind, wenn du selbst gut gelaunt bist? Was du ausstrahlst, überträgt sich einfach auch auf andere. Manche sind vielleicht etwas resistenter, aber früher oder später zahlt sich deine positive Einstellung auf jeden Fall aus.

Du wirst denken, leichter gesagt als getan! Auch mir fällt es sehr schwer, diese ganzen guten, positiven Gedanken nach außen zu transportieren, wenn ich mal richtig schlecht drauf oder einfach nur traurig bin. Solche Tage sind auch Teil des Lebens und wir müssen sie überhaupt nicht unter den Teppich kehren und so tun, als gäbe es sie nicht. Die Frage ist: Wie gehe ich damit um? Akzeptiere die Tatsache, dass du einen schlechten Tag hast, und frage dich, was der Grund dafür ist. Kannst du etwas an deinem Unwohlsein ändern oder ist es vielleicht nur eine



Einstellungsfrage? In solchen Fällen mache ich meine Lieblingsmusik an, gehe eine oder zwei Runden um den Block oder genieße einfach einen Powernap. Frische Luft und ein kurzer Tapetenwechsel genügen manchmal schon! Wichtig ist einfach, dass du anderen die Stimmung nicht vermiest, nur weil du einen schlechten Tag hast. Gehe lieber ein wenig auf Abstand, als deine Laune an anderen auszulassen. Aber im besten Fall läuft es andersrum und deine Freunde oder Kollegen lassen dich ganz schnell vergessen, dass du eigentlich schlecht drauf bist.

### BITTE LÄCHELN!

Versuche, insgesamt mehr zu lächeln. Das ist ein sehr wertvoller Tipp, den ich auch täglich versuche umzusetzen. Arbeite an einem freundlicheren Gesichtsausdruck – so komisch das auch klingen mag. Manchmal merke ich zum Beispiel gar nicht, dass ich, wenn ich ernst oder konzentriert bin, sehr böse gucken kann. Dabei ist das überhaupt nicht beabsichtigt. Je mehr du lächelst, desto positiver wirst du.



# Selbstbewusstsein

SHE BELIEVED  
SHE COULD,  
SO SHE DID.

---

## LERNEN, STARK ZU SEIN

Nicht nur für meinen Job als Social-Media-Persönlichkeit ist es wichtig, selbstbewusst zu sein. Ich muss zugeben, dass ich damit teilweise auch meine Probleme hatte. Ich kann mich selbst noch sehr gut daran erinnern, wie aufgeregt ich war, bevor ich einen Vortrag in der Schule halten musste. Glaub mir, das geht nicht nur dir so. Aber wenn du positiv denkst und an dich glaubst, schaffst du es mit links! Und den Vortrag musst du ja so oder so halten – daran führt kein Weg vorbei. Also, steh lieber mit Selbstbewusstsein vor der Klasse und überzeug alle von dir und deinem Wissen! Übung macht den Meister – und mit der Zeit wird dir das Sprechen vor vielen Personen leichter fallen.

## ERKENNE OPTIMIERUNGSPOTENZIALE UND ARBEITE DARAN

Schlimmer als vor Publikum zu sprechen war es für mich, allein vor einer Kamera zu sprechen. Deswegen fiel es mir früher schwer, YouTube-Videos zu drehen. Vielleicht fällt dir das Sprechen »mit« der Kamera leichter und du kannst so an deinem Auftreten arbeiten? Mir hat es sehr geholfen, bei Vorträgen gefilmt zu werden und nachher die Aufnahmen auszuwerten. Während des Vortrages konzentrierst du dich natürlich eher auf den Inhalt und merkst vielleicht gar

nicht, wie sich deine Haltung verändert und ob du hin- und hertippelst. Ich glaube, niemand mag es gern, ein Video von sich zu sehen und seine eigene Stimme zu hören. Aber sei nicht zu selbstkritisch! Du kannst dir auch Feedback von Personen aus deinem Umfeld einholen. Natürlich wirst du Fehler machen, es ist nur wichtig, diese zu erkennen, daraus zu lernen und sie in der Zukunft fern zu vermeiden.

**KRITIK UND FEHLER BEDEUTEN EIGENTLICH NUR, DASS DU AN DIR ARBEITEN KANNST UND EINEN WEITEREN SCHRITT NACH VORN MACHST!**



## 10 TIPPS, UM DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN ZU STÄRKEN!:

- 1 / Versuche, lauter und ruhiger zu sprechen – deine Stimme hat große Auswirkungen auf dein Auftreten.
- 2 Achte auf deine Körperhaltung – eine offene und aufrechte Körperhaltung wirkt viel stärker als eine gekrümmte Haltung.
- 3 Lächle! Das gibt dir ein positives Gefühl und wirkt auf andere offen und sympathisch.
- 4 Trage deine Lieblingskleidung! Worin fühlst du dich am wohlsten? Dein Wohlbefinden wird man dir ansehen.
- 5 Vergleiche dich nicht mit anderen! Du bist einzigartig und keine Kopie.
- 6 Erkenne deine Stärken! Nutze deine Möglichkeiten und Fähigkeiten und stelle diese in den Vordergrund.
- 7 Schlaf genug! Schlaf wird so oft unterschätzt. Ausgeschlafen fühlst du dich nicht nur viel fitter, du strahlst es auch aus!
- 8 Höre deine Lieblingssongs! Wir verknüpfen schöne Erinnerungen mit Musik. Erstell dir eine Playlist mit all diesen Songs.
- 9 Setze dir kleine Ziele! Versuche, deine Ziele in kleinen Schritten zu erreichen, um mehr Erfolgserlebnisse zu haben.
- 10 Love yourself! Lerne, mit dir selbst zufrieden zu sein und dich zu akzeptieren.



### FÜHRE DIR VOR AUGEN, WAS DU SCHON ALLES ERREICHT HAST!

Für dein ganzes Leben ist es wichtig, ein gesundes Selbstbewusstsein zu haben. Mit »gesund« meine ich, dass du dennoch selbstkritisch und offen für Kritik anderer bist. Für dein Selbstbewusstsein ist es auch ganz entscheidend, dass du mit dir selbst zufrieden bist. Und zufrieden mit sich selbst ist man nur, wenn man sich selbst akzeptiert. Mehr noch: Man muss sich selbst lieben, um auch von anderen geliebt werden zu können. Davon bin ich überzeugt! Wir alle können uns zwar nicht aussuchen, als welche Person wir geboren werden, aber wir

können das Beste daraus machen. Für die meisten hat ein starkes Selbstbewusstsein größtenteils etwas mit dem Aussehen zu tun. Das Erreichen von Zielen stärkt dein Selbstbewusstsein aber mindestens genauso. Was hältst du davon, dir zu Hause ein Board anzulegen, auf das du deine Ziele schreibst oder aufklebst? Immer wenn du ein Ziel erreicht hast, hakst du es ab oder klebst Fotos davon auf.

Manchmal vergisst man auch leicht, was man bereits erreicht hat, wenn man sich mit anderen vergleicht. Du kennst das bestimmt: Man trifft jemanden, den man lange nicht gesehen hat, und alles, was er dir erzählt, klingt ganz großartig. In diesem Moment kommt dir diese Person so selbstbewusst und erfolgreich vor und du gehst total verunsichert aus dem Gespräch. Das ist ein großer Fehler! Sich an anderen Personen zu orientieren, sich ähnliche Ziele zu setzen und einen Lebensweg zu bewundern ist wichtig, aber sich dadurch selbst schlechter zu fühlen ist falsch. Du kannst dich gar nicht mit anderen vergleichen, du bist eine ganz andere Person mit anderen Wünschen und Zielen. Wenn du dich immer nur vergleichst, wirst du dich nie richtig akzeptieren. Du wirst dich womöglich minderwertig fühlen und deine eigenen Erfolge nicht genießen können. Findest du dich darin wieder? Dann musst du dir das dringend abgewöhnen!

### STAY TRUE TO YOURSELF

Meine Freunde fragen mich oft, wie ich damit umgehe, dass mich viele Menschen auch sehr negativ beurteilen. Die Lösung ist ganz einfach: Ich lasse dies nicht an mich heran. Frage dich, ob es sich bei der Meinung einer anderen Person um Kritik handelt und diese Person dir damit helfen will oder ob es einfach eine Beurteilung ist, die dich kränken soll.

Mein Selbstbewusstsein hat sich sehr verändert, seitdem ich in der Öffentlichkeit stehe. Ich musste erst einmal lernen, dass es Personen gibt, die einen mit ihren Aussagen einfach nur verletzen und niedermachen

wollen. Aber wie dem auch sei, mit der Zeit wird man stärker. Mache dir bewusst, dass deine Persönlichkeit, dein Aussehen oder deine Meinung nicht jedem gefallen wird. Aber das muss es auch gar nicht.

### WENN MAN IMMER VERSUCHT, SICH ANDEREN ANZUPASSEN, VERLIERT MAN MIT DER ZEIT DIE ECKEN UND KANTEN, DIE EINEN EIGENTLICH AUSMACHEN.

Es ist ganz normal, dass dich nicht jeder mögen wird, aber deswegen musst du dich ganz sicher nicht ändern!



About  
Fitness



Den  
Schalter  
umlegen



»TÄGLICH GESUND LEBEN«



FÜR VIELE FRAUEN STEHT ABNEHMEN AN OBERSTER STELLE, WENN ES UM IHREN KÖRPER GEHT.

---

Mir geht es dagegen vor allem um eine gesunde Lebenseinstellung und nicht ums Abnehmen (ich habe durch mein Training sogar ein paar Kilos zugenommen – aber dazu komme ich noch später). Es gibt eine ganz einfache Frage, die ich mir stelle und die auch du dir stellen solltest. Sie lautet:

#### **BIN ICH FIT?**

Denn nur, wenn ich fit bin, habe ich genug Energie für alles, was ich mir vorgenommen habe. Wenn ich mir das vor Augen führe, bin ich gleich motivierter. Probier's mal aus – stell dir vor, was du alles machen kannst, wenn du nicht müde, sondern voller Energie bist. Und: schon motiviert? Dann müssen wir jetzt »nur« noch die Herausforderung annehmen und diese neue Einstellung auch durchziehen. Los geht's!

**MAKE  
YOUR  
DREAMS  
HAPPEN.**



# Dein Körper-Typ

DON'T  
FORGET  
TO LOVE  
YOURSELF.

---

## JEDER IST ANDERS

Als ich anfang, mich mit dem Thema Fitness und Training zu beschäftigen, habe ich viel über die verschiedenen Körperbautypen (auch Somatotypen genannt) gelesen. Davon gibt es insgesamt 3. Man unterscheidet zwischen ektomorph, mesomorph und endomorph. Schnell ist mir klar geworden, dass ich zum ersten Typ gehöre. Schon als Kind war ich sehr dünn, obwohl ich viel gegessen habe und von meiner Mama immer das größte und leckerste Pausenbrot mitbekam. Bei meinem Typ geht es also nicht darum, abzunehmen, sondern durch Kraftsport an den Stellen zuzulegen, an denen ich es mir wünsche.

### WELCHER SOMATOTYP BIST DU?

Das ist vor allem genetisch bedingt. Deshalb ist es ganz wichtig zu wissen, was die jeweiligen Typen bedeuten, was sie können und was man machen kann, um seine Figur zu optimieren.

**DER EKTOMORPHE TYP** hat einen zierlichen Körperbau und sehr wenig Körperfettanteil. Er ist schlank und eher schwächling. Der Vorteil ist, dass der Ektomorphe aufgrund seines eher uneffektiven

Energieverbrauchs kaum Fett ansetzt. Nachteilig wirkt sich aus, dass es sehr schwierig für ihn ist, einen effektiven Muskelaufbau zu betreiben. Das gelingt ihm nur mit einer erhöhten Zufuhr an Nahrungsenergie.

**DER MESOMORPHE TYP** hat großes Glück – er hat das ideale Verhältnis zwischen Muskelmasse und Körperfett. Mit seinen ausgeprägten und kräftigen Muskeln hat er eher eine athletische Figur und kann auch effektiv trainieren. Sein Schwachpunkt können kleine Fettpölsterchen rund um den Bauch sein. Bei der Ernährung sollte er darauf achten, viel Eiweiß zu sich zu nehmen.

**DER ENDOMORPHE TYP** hat in allem die Nase vorn. Er kann extrem schnell Muskeln aufbauen, aber leider genauso schnell auch Fett ansetzen. Der Endomorphe muss darauf achten, dass er sich an seinen Ernährungsplan hält und dadurch ein tägliches Energiedefizit erreicht. Low Carb (so wenig Kohlenhydrate wie möglich) ist für ihn ideal.

Neben diesen 3 Typen, die der US-amerikanische Mediziner und Psychologe William Sheldon 1942 definierte, gibt es auch Mischtypen, also Menschen, die den 3 Typen nicht klar zugeordnet werden können.

### **SPARGEL, APFEL & BIRNE**

Vielleicht hast du von den umgangssprachlichen Begriffen Spargel, Apfel und Birne gehört. Die beziehen sich auch auf die Figur. Der Spargel hat eine schlanke Statur und muss deutlich mehr Energie aufnehmen, um Muskeln aufzubauen. Der Apfel hat eine gute Veranlagung, muss aber unbedingt auf ein ausgewogenes Training achten, sonst ist er schnell ungleichmäßig proportioniert. Die Birne muss leider sehr auf ihre



Ernährung achten. Sie kann sich zwar körperlich gut und gleichmäßig entwickeln, aber auch sehr schnell Fett anbauen.

### **WAS WIRKLICH WICHTIG IST**

Egal, wie du deinen Körperbau bezeichnest: Du solltest immer daran denken, dass du ihn verbessern und optimieren, aber nicht ändern kannst. Es macht daher auch gar keinen Sinn, sich ein Foto von einem Model an den Külschrank zu hängen und diesen Körper als Ziel anzustreben. Denn das wäre gar nicht realistisch: Wenn man seine Ziele trotz hartem Training und strenger Diät nicht erreicht, ist man irgendwann nur enttäuscht und demotiviert. Daher: Mach das Beste aus deinem Körper und vergleiche dich nicht zu viel.

# IMPRESSUM

---



© 2017 Community Editions GmbH

Reinoldstr. 6  
50676 Köln

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von Autorin und Verlag für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Texte: Pamela Reif

Layout, Design & Illustration: BUCH & DESIGN Vanessa Weuffel

Satz: BUCH & DESIGN Vanessa Weuffel

Lektorat: All you can read – Kreativ-Agentur Anke Hennek

Projektleitung & Redaktion: Yasmin Reddig

Redaktion: Denise Nonnast

Foodstyling: Mirja Hoechst

Bildnachweis: © Lina Tesch: Cover-Abbildungen, Seiten 2, 7, 9, 19, 21, 23, 25, 29, 35 o.r., 37, 38, 39, 45, 46, 51, 52, 73, 84, 89, 109, 110, 112, 113, 114, 115, 117, 119, 121, 123, 124, 125, 127, 134, 135, 139, 141, 147, 150, 154, 157, 159 u.l., 160, 161, 164, 175 u.l., 180, 189, 190 o.l., 191, 194, 196, 197, 200, 201, 205, 217 o.r., 218, 221 u.l., 222, 223, © Mirja Hoechst: Seiten 54-72, 74-83, 86, 87, 90-95, © Daniela Unrau: Seiten 17, 128, 132, 133, 140, 159 o.r., 162, 168, 169, 170, 175 o.r., 190 o.r., 192, 202, 203, 213, 217 u.l., © Manuela Reif: Seiten 11, 12, 13, 14, 15, 27, 207, 208, 209, 221 o.r., © Privat: Seite 11 u.l. © Dennis Reif: Seiten 20, 30, 32, 33, 35 u.l., 40, 41, 42, 97-107, 120, 145, 149, 166, 172, 173, 183, 185, 215, © Emrah Bayka: Seiten 176-179, © Pamela Reif: Seiten 187, 198

o.r. = oben rechts

u.l. = unten links

o.l. = oben links

Gesamtherstellung: Community Editions GmbH

2. Auflage 2017

Standard-Edition: ISBN 978-3-96096-001-0

Special-Edition: ISBN 978-3-96096-007-2

Printed in Germany

[www.community-editions.de](http://www.community-editions.de)

## ABKÜRZUNGEN:

EL = Esslöffel

g = Gramm

ml = Milliliter

L = Liter

TL = Teelöffel

KCAL = Kilokalorie

KJ = Kilojoule

F = Fette

E = Eiweiß

KH = Kohlenhydrate