



VOORWOORD

MARJOLEIN TO THE RESCUE

Droom jij ook van een modellenleven als dat van Doutzen Kroes en Romee Strijd? Je geweldige looks zijn dan natuurlijk mooi meegenomen. Maar daarmee red je de top nog niet. Als je model bent of wilt worden, is niet alleen je gezicht, maar je hele lichaam jouw visitekaartje. Door goed te trainen en clean te eten, word jij het perfecte plaatje. En ik ben er om jou daarbij te helpen.

Met Models in Shape ben ik als personal trainer fulltime bezig met het trainen van modellen: meiden van 12 tot 28 jaar. Ik kwam op dit idee toen mijn dochter Robin Hölzken (20) op haar twaalfde werd gescout. Als sportinstructeur met jarenlange ervaring viel het me op dat heel veel jonge modellen compleet verkeerd trainden. En dat terwijl je lichaam zo ontzettend belangrijk is in de modellenwereld. Of jij wel of niet in shape bent, kan er namelijk voor zorgen dat je een klus wel of niet krijgt.

Inmiddels train ik modellen in mijn gym en in het Elite Model Home. Voor modellenbureaus zoals Elite Model Management, Micha Models, De Boekers, VDM Model Management, Ulla Models, iD Model Scouting, IBTM Models en IBE Models stel ik de perfecte work-outschema's samen voor hun modellen, die ik vervolgens ook train. Ik heb aan één blik genoeg om te zien welke manier van trainen nodig is om jou in shape te krijgen. En dat allemaal op een gezonde en verantwoorde manier.

Als moeder van drie dochters (Noel, Robin en Ivy) weet ik als geen ander met welke issues je als jong meisje te maken krijgt. Van geweldige verhalen tot lastige issues: de meiden die ik train kunnen altijd bij mij terecht. Ze noemen me niet voor niets 'de moeder van mijn modellen'...

De meest voorkomende problemen behandel ik in mijn boek, zodat ik hopelijk zo veel mogelijk meiden kan helpen.

Er is natuurlijk ook genoeg aandacht voor alle mooie avonturen die je als topmodel meemaakt. Zo woont mijn dochter Robin inmiddels in New York. Van Guess en *Sports Illustrated* tot Victoria's Secret: ze heeft al een aantal mooie klussen in haar portfolio, en maakt daardoor de bijzonderste dingen mee. In dit boek lees je alles over haar weg naar de top. Dat niet alleen: je leest ook de verhalen van vijf andere modellen die jou alle ins en outs geven over hun enerverende modellenleven. Deze meiden hebben allemaal één ding gemeen: een ontzettend grote dosis doorzettingsvermogen. Precies wat jij ook nodig hebt als je ervan droomt om model te worden.

Naast doorzettingsvermogen is het dus ook heel belangrijk dat je in shape bent. Niet alleen de juiste maten hebben, maar ook je superfit voelen. Als model reis je namelijk de hele wereld rond, en voor de geweldigste shoots en Fashion Weeks maak je enorm lange dagen. Om hiervoor genoeg energie te krijgen én in shape te blijven, vind je in dit boek niet alleen een trainingsprogramma, maar ook een handig voedingsschema. Naast sporten is gezond eten namelijk ook superbelangrijk. Alles om in shape te blijven en je energiek te voelen.

Als model krijg je helaas ook veel te maken met een berg aan vooroordelen. Met mijn boek hoop ik deze voor eens en voor altijd te ontcrachten. Dus nee, modellen zijn geen domme meisjes die maar een beetje voor de camera poseren. Het zijn intelligente meiden die aan topsport doen. Niet alleen door het fysieke aspect en de zware training, maar ook door het mentale aspect. Net als topsporters weten modellen namelijk als geen ander hoe het voelt om te verliezen, doordat ze bijvoorbeeld niet worden uitgekozen voor die droomklus waar ze al maanden zo hard voor hebben getraind.

Je leest het al: er komt zo ontzettend veel op je af als je model wordt dat de perfecte begeleiding onmisbaar is. Stap één is dus ook een goed modellenbureau vinden dat bij je past. Micha Krijger van Micha Models en Suzanne Pots van Elite Model Management leggen uitgebreid uit waar je hierbij allemaal op moet letten en vertellen je alles over hun eigen modellenbureau.

Alles waar jij als je model wilt worden mee te maken krijgt, op sportief en mentaal vlak, vind je terug in dit boek. Naast alle tips en tricks die je zeker kunt gebruiken, vind je natuurlijk ook de mooiste ervaringen van de meiden die jou zijn voorgegaan. Want het allerbelangrijkste is uiteindelijk dat je als model superveel plezier beleeft.

Have fun!

Liefs,
Marjolein ☀️

OVER ROBIN

Ontdekt tijdens ModelCAMP

Op haar twaalfde krijgt Robin via Hyves een bericht van een modellenbureau. Samen met haar moeder Marjolein gaat ze op gesprek. Het voelt alleen niet als de perfecte match. Marjolein leest iets over ModelCAMP, een event voor modellen in spe waarin zij alles over het modellenwereldje leren. Voor haar dertiende verjaardag krijgt Robin een kaartje voor ModelCAMP. Ze vindt het fantastisch en wordt daar ontdekt door Fresh Model Management, inmiddels Elite Model Management.

HET GAAT NIET ALLEEN OM JE LOOKS

Wat moet je in je hebben om model te worden?
Je uiterlijk is natuurlijk belangrijk.
Maar het gaat ook om je:



Sociaal vermogen

In het modellenwereldje leer je elke dag weer andere mensen kennen. Het is dus ook belangrijk dat je niet bang bent om contact te maken. En als je veel in het buitenland werkt, is het handig als je de Engelse taal goed spreekt. Zo maak je sneller contact, voel je je meer op je gemak en kom je zekerder over.

Zelfstandigheid

Als model ben je vaak in het buitenland. Het is belangrijk dat je dan goed voor jezelf zorgt. Dit betekent dus dat je ook voor je eigen eten moet zorgen. En niet alleen een gebakken eitje. Aangezien gezonde voeding heel belangrijk is, helpt het mee als je een beetje kunt koken. Plannen is ook superbelangrijk. Moet je weg voor een opdracht, zorg er dan ook altijd voor dat je eten meeneemt. Je weet namelijk nooit hoe lang een shoot of casting kan duren.

Emily tijdens een show van Mark van Westerop in 2017

Personality

Een casting is eigenlijk een soort sollicitatiegesprek voor een opdracht. Of dit nu voor een catwalkshow is of voor een fotoshoot, in allebei de gevallen moet je samen kunnen werken met een team. Dit team werkt het beste als er onderling een goede sfeer is. Zo krijg je namelijk het mooiste eindresultaat. De opdrachtgever die de modellen tijdens de casting op gesprek krijgt, let dan ook niet alleen goed op het uiterlijk, maar ook op je persoonlijkheid. Ben je een vrolijke meid, zit je goed in je vel en kom je zelfverzekerd maar ook weer niet arrogant over? Dan ben jij de perfecte match!

FABELS

FEITEN

Krijg je van te veel squatten een dikke kont, is modellenwerk eenzaam en kun je te veel spiermassa hebben? Voor eens en voor altijd: de waarheid!

FEIT: GEWICHT ZEGT NIET ALLES

Op de weegschaal staan om te zien of je de juiste modellenmaten hebt, heeft geen zin. Echt niet! Een model met heupmaat 92 kan namelijk minder wegen dan iemand met heupmaat 90. Dit komt doordat iedereen een andere bouw heeft. Om te zien welke training goed voor je is, letten we dus altijd op de maten van heupen, billen, bovenbenen, taille en borstomvang en nooit op gewicht.

FABEL: IK HEB TE VEEL SPIERMASSA

Sommige meiden zijn bang dat ze door veel te trainen te veel spiermassa of dikke spieren krijgen. Dat kan niet. Spieren gaan pas veel wegen als je met zwaardere gewichten traint en ze letterlijk oppompt zoals bodybuilders doen. De beste work-out voor modellen is daarom ook met je eigen gewicht. Alleen modellen die te dun zijn, krijgen zwaardere gewichten, zodat ze meer spieren krijgen.

FABEL: BUIKVET VERLIES JE DOOR SIT-UPS TE DOEN

Om je buik mooi strak te trainen, helpen de oefeningen gericht op je buikspieren natuurlijk wel. Maar de perfecte finishing touch krijg je pas als je een gezond eetpatroon ontwikkelt. Eet je ongezond? Dan zie je dit direct aan je buik. Healthy food is dus superbelangrijk.



*Sterre tijdens
INDIVIDUALS
van AMFI*

MOEDER VAN EEN MODEL

Ik ken het wereldje en weet hoe het voelt als je dochter weggaat. Dat heeft best een impact. Niet alleen op jezelf, maar ook op je hele gezin. Je dochter is niet de enige die wel wat tips en tricks kan gebruiken. Daarom hierbij alle antwoorden op de meestgestelde vragen die ik krijg van 'de gemiddelde modellenouder'.

Wat is het belangrijkste waar je op moet letten als ouder van een model?

Het begint allemaal bij het vinden van een goed modellenbureau. Er zijn heel veel verschillende bureaus, waarvan maar een aantal met een goede naam. Kijk sowieso altijd eerst op de website en verzamel zo veel mogelijk informatie, zodat je al een goed beeld hebt van het modellenbureau.

Een paar kenmerken waardoor je weet dat het om een goed bureau gaat:

Testshoot: Een goed modellenbureau ziet het model als een investering en schiet het bedrag van de testshoot voor. Bureaus die vooraf al honderden euro's vragen voor een fotoshoot jagen je onnodig op kosten.

Contract: Het is belangrijk dat je niet direct een contract onder je neus geschoven krijgt met allerlei regels die vooral op het model slaan en niets over het bureau zeggen. De juiste volgorde: eerst kennismaken met het model en de ouders, daarna pas de contractbespreking, inclusief mogelijkheid voor bedenktijd.

Begeleiding: Goede begeleiding is heel belangrijk. Modellenbureaus geven sport- en voedingstips en hebben deskundigen die de modellen hierbij professioneel kunnen begeleiden. En voor de modellen die naar het buitenland mogen, is het ook erg belangrijk dat ze eenmaal over de grens nog steeds goed worden begeleid door hun agency.

5X

DIT MOET JE WETEN OVER GEZOND ETEN

Om in shape te blijven en je topfit te voelen, is sporten niet genoeg. Een gezond eetpatroon is onmisbaar voor het perfecte resultaat. Ga je hiermee aan de slag, let dan ook op de volgende punten.

Pas je voedingspatroon niet zelf aan; doe dit altijd en alleen onder professionele begeleiding

Natuurlijk weet je al dat groente en fruit sowieso onmisbaar zijn als het om een healthy lifestyle gaat. Maar om een perfect eetpatroon te vinden dat jou niet alleen helpt om in shape te blijven maar ook nog eens om genoeg energie te houden, is het heel erg belangrijk dat je begeleid wordt door een voedingscoach. Deze coach weet precies wat jouw lichaam nodig heeft om op een gezonde manier de perfecte maten te krijgen. Samen met de coach stel je een weekmenu op. Zo weet je precies wat je wel en beter niet kunt eten, en ook hoeveel maaltijden en tussendoortjes perfect in jouw menu passen. Je krijgt de lekkerste recepten en tips, die ook handig zijn voor je ouders. Zo weten zij ook hoe ze dit makkelijk in hun kookschema kunnen inpassen zonder dat het hele huishouden op zijn kop staat.

Je bereikt niets met crashdiëten

Als je zelf een voedingsschema gaat verzinnen, dan wordt het pas gevaarlijk. Helemaal als je denkt dat je de perfecte maten alleen krijgt door in korte tijd extreem veel af te vallen. Door niet of nauwelijks te eten zorg je ervoor dat je lichaam in de overlevingsstand gaat. Dit is niet oké! Het is niet alleen superongezond, je zorgt er ook nog eens voor dat je als je weer normaal gaat eten alleen maar meer aankomt. Je bereikt er dus het tegenovergestelde mee. Zodra je zo min mogelijk gaat eten, wordt alles wat je nog wel eet opgeslagen als vet. En ga je later weer iets meer eten, dan kom je daardoor twee keer zo snel aan. Die kilo's krijg je er ook nog eens een stuk minder makkelijk vanaf. Bovendien krijg je door een crashdieet nul vitamines binnen en heb je geen energie. Ongezonder dan dat kan dus niet. Doe dit dan ook nooit!

MODELS IN SHAPE WORK- OUT SCHEMA

Als model is je lichaam jouw visitekaartje. Om perfect in shape te komen, is trainen en gezond eten erg belangrijk. Dit handige work-outschema helpt je hierbij. Het is een combinatie van kracht en cardio, en dit mag je drie keer per week doen. Zorg er altijd voor dat je een dag rust tussen de trainingsdagen inplant. Tijdens die rustdagen kun je wel in beweging blijven door bijvoorbeeld te powerwalken. Dit is snelwandelen met een snelheid tussen de 6 en 7 km per uur. Probeer elke week in totaal zo'n 5 uur te powerwalken. Loop je liever hard? Dan mag je een combinatie maken tussen powerwalken en hardlopen. **Let op:** elke week moet je minimaal één dag gehele rust inplannen, zodat je lichaam goed kan bijkomen.

VOORBEELD TRAININGSSHEMA:

Ma: work-outschema

Di: 1,5 uur powerwalken

Woe: work-outschema

Don: 1,5 uur powerwalken

Vrij: work-outschema

Zat: 2 uur powerwalken (1 uur in de ochtend en
1 uur in de middag, of 2 uur achter elkaar)

Zon: rust

Je mag ook het work-outschema combineren met het powerwalken, dan heb je een extra dag rust.

LET OP!

Als je kracht zet blaas je uit, als je ontspant adem je in.

HEUPEN & BILLEN

3

LEG RAISE ZITTEND



Rechte rug en een been gestrekt omhoog en leg 'm weer terug op de grond.



FIRE HYDRANT OP HANDEN EN KNEIËN



Begin in geknielde positie leunend op je knieën en handen. Plaats je handen recht onder je schouders en knieën onder je heupen.

Houd je ruggengraat neutraal en beweeg één been zijwaarts omhoog. Je ziet er eigenlijk uit als een plassende mannetjeshond.

BOSVRUCHTENSMOOTHIE

Bereidingstijd: 5 min.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 g bosvruchten (diepvries)
- 1 minneola, geschild
- 500 ml amandelmelk
- 50 g amandelen
- 4 el havermout
- 1 tl honing

Bereiding:

- 1 Doe de bosvruchten, de minneola, de amandeldrink, amandelen en havermout in de kom van een blender of keukenmachine en maal 1 minuut tot een gladde smoothie.
- 2 Breng op smaak met honing. Maal nog 30 seconden en verdeel de smoothie over 4 glazen. Serveer direct.

TIP

Lekker met kaneel.

