



# Lesen

Je peux comprendre et résumer les habitudes sportives et diététiques d'une star.

## Kein Tag ohne Sport

Lis l'article de presse sur Jennifer L. et complète son profil de fitness.

Jennifer L. ist 45 Jahre alt, hat eine tolle Figur und ist total fit. Wie macht sie das? Auf Konzert-Tour oder zu Hause, für Jennifer gibt es keinen Tag ohne Sport. Natürlich achtet sie auch auf eine gesunde Ernährung. Sie trinkt viel kaltes Wasser, isst täglich Obst und Gemüse und nach 16 Uhr gibt es keine Kartoffeln und Spaghetti mehr. Aber noch wichtiger ist der Sport. Jennifer steht jeden Morgen zwischen vier und sechs Uhr auf und macht 90 Minuten Training – normalerweise Pilates und Cardio-Dance. Manchmal macht sie aber auch Yoga oder geht am Meer joggen. Am liebsten trainiert sie mit ihrem Freund. Er ist auch ein Fitness-Fan. Zu zweit macht Sport eben noch mehr Spaß!

Name: Jennifer L.

Sportart(en):

Ernährung:

Trainingspartner:

Name: Jennifer L.

Sportart(en):  
- jeden Morgen 90 Minuten Pilates  
oder Cardio-Dance  
- manchmal Yoga oder joggen

Ernährung:  
- trinkt viel Wasser  
- isst täglich Obst und Gemüse  
- isst nach 16 Uhr keine Kartoffeln  
und Spaghetti

Trainingspartner:  
- ihr Freund

Jennifer L. ist 45 Jahre alt, hat eine tolle Figur und ist total fit. Wie macht sie das? Auf Konzert-Tour oder zu Hause, für Jennifer gibt es keinen Tag ohne Sport. Natürlich achtet sie auch auf eine gesunde Ernährung. Sie trinkt viel kaltes Wasser, isst täglich Obst und Gemüse und nach 16 Uhr gibt es keine Kartoffeln und Spaghetti mehr. Aber noch wichtiger ist der Sport. Jennifer steht jeden Morgen zwischen vier und sechs Uhr auf und macht 90 Minuten Training – normalerweise Pilates und Cardio-Dance. Manchmal macht sie aber auch Yoga oder geht am Meer joggen. Am liebsten trainiert sie mit ihrem Freund. Er ist auch ein Fitness-Fan. Zu zweit macht Sport eben noch mehr Spaß!

Lis l'article de presse sur Jennifer L. et complète son profil de fitness.

## Kein Tag ohne Sport

Je peux comprendre et résumer les habitudes sportives et diététiques d'une star.

# Lesen

