



IN DER AKTUELLEN **MRS. CITY** BERICHTET SYLVIE ÜBER IHRE GEHEIMTIPPS UND LIEBLINGSORTE, UNSERER SCHÖNSTEN STADT DER WELT. Ihre Lieblings-Beauty-Adresse: unsere Adam&Eve Beautylounge! Ihr könnt den ganzen Artikel unter <http://www.mrscity.de/aktuelle-ausgabe/> lesen! **MRS. CITY** JANUAR 2016

VIP

CITY-TALK

mit Sylvie Meis

Bei der Präsentation ihrer neuen Sport-Kollektion für Hunkemüller hat uns Moderatorin Sylvie Meis (37) ihre Fitness-Secrets und ganz persönlichen Hotspots in Hamburg verraten ...

Du hast gerade deine eigene Sport-Line für Hunkemüller designet. Was macht für dich das perfekte Trainings-Outfit aus?
Vor allem die Passform ist für mich sehr, sehr wichtig. Die Sachen müssen komfortabel sein und auch etwas für die Figur machen.

Was ist denn deine persönliche Workout-Routine?
Ich trainiere ca. fünfmal die Woche. Ich liebe Cardio- und Intervalltraining und ich liebe es, Krafttraining dazu zu mischen. Zum Runterkommen sind Yoga und Pilates super. Und zweimal die Woche mache noch bodytec EMS-Training bei meinem Personaltrainer Johannes Pommerien. Diese Methode ist wirklich hervorragend. Man sieht sofort Ergebnisse.

Hast du auch einen speziellen Ernährungsplan?
Ich habe jetzt schon seit ganz langer Zeit Kaffee gestrichen. Das hat mich irgendwie nervös gemacht. Ich trinke dafür sehr viel Tee, grünen Tee vor allem. Ich fange meinen Tag an mit heissem Wasser mit frisch gepresster Zitrone. Und ich ernähre mich

Low-Carb mit viel Fisch und viel Gemüse. Ich versuche, clean und organic zu essen. Das klappt nicht immer, aber ich probiere es.

Gärnerst du dir auch ab und an mal kleine Süßigkeiten?
Oh ja, die gönne ich mir auch! Streuselkuchen im Petit Café, Schokolade, Macarons – ich liebe es! Wenn ich keine wichtigen Shootings habe, dann gönne ich mir mal ein oder zwei Tage Pause von meinem Regime. Und ich glaube, das ist wichtig, denn man soll sich selbst nicht zu viel quälen. Es soll auch Spaß machen!

Du wohnst ja in Eppendorf. Was gefällt dir an deinem Stadtteil besonders?
Ach, ich liebe es! Eppendorf hat schon fast ein französisches Flair mit den kleinen Läden und den schönen, klassischen Stadthäusern. Man ist ganz schnell an der Alster und es hat eine gemütliche Atmosphäre. Außerdem gibt es hier eine tolle Mischung von Leuten. Man sieht ganz hippe, aber auch ganz klas-

sische hanesatische Leute. Ich liebe diese Diversität.

Hast du sonst einen Lieblingsort in Hamburg?
Eppendorf, HafenCity und Alster sind meine Lieblingsorte! Winterlock entdecke ich auch immer mehr und finde ich auch super! Ich liebe es, dass es viele neue Läden geöffnet haben, ganz coole Läden, wo man lecker lunchen kann oder auch abends mal in den Bars einen Drink nehmen kann. In Hamburg passiert wirklich viel im Moment und das finde ich toll!

Welche Restaurants kannst du uns denn empfehlen?
Ich gehe gerne zu Tiefenthal bei mir um die Ecke. Und ich liebe das Henry's! Für Sushi ist das Coast in der HafenCity toll, das ist bei meinem Büro in der Nähe. Für Michelin-Stern-Küche finde

ich das Süllberg – Seven Seas wunderbar!

Und wo gehst du gerne shoppen?
Am liebsten bei Petra Teufel oder Anita Hass, die sind beide bei mir um die Ecke – gefährlich (lacht).

Verrätst du uns auch Deine liebsten Beauty-Adressen?
Schöne Zeit finde ich sehr gut. Bei mir um die Ecke ist Adam & Eve, was immer toll ist für meine Pedi- oder Maniküre. Für meine Haarfarbe, schneiden und föhnen gehe ich zu Andrea Wolf am Neuen Wall.

Welche Kosmetik-Must-haves hast du aktuell in deinem Schminktäschchen?
Die schwarze „Hypnose Doll Eyes Mascara“ von Lancôme. Die macht richtig schöne Wimpern. Was ich auch sehr gut finde, ist das „RevitaLash“-Serum, das den Wimpern einen kleinen

In Hamburg passiert wirklich viel im Moment und das finde ich toll!

>>

Und wo gehst du gerne shoppen?

Am liebsten bei Petra Teufel oder Anita Hass, die sind beide bei mir um die Ecke – gefährlich (lacht).

Verrätst du uns auch Deine liebsten Beauty-Adressen?

Schöne Zeit finde ich sehr gut. Bei mir um die Ecke ist Adam & Eve, was immer toll ist für meine Pedi- oder Maniküre. Für meine Haarfarbe, schneiden und föhnen gehe ich zu Andrea Wolf am Neuen Wall.

Welche Kosmetik-Must-haves hast du aktuell in deinem Schminktäschchen?

Die schwarze „Hypnose Doll Eyes Mascara“ von Lancôme. Die macht richtig schöne Wimpern. Was ich auch sehr gut finde, ist das „RevitaLash“-Serum, das den Wimpern einen kleinen