



UNSER EXPERTE
Personal Trainer
Frank Wierigs

„Einen Körper wie den von Cameron Diaz kann man in drei Monaten nicht allein mit Sport bekommen, außer sie legt den ganzen Tag nach ihrem Training aus, was bei ihrem Drehplan wohl unmöglich ist. Die Schulterpartie samt Nacken ist ungewöhnlich breit und rund. Für Frauen wölbt sich die gesamte Oberarmpartie nach außen auffällig stark. Hier wurde mit Testosteron oder Wachstumshormonen nachgeholfen.“

Unschöner
Stiernacken

Muskeln statt
Busen

Oberarme wie
ein Mann

Sixpack statt
sexy Hüften

Beine wie
ein Bodybuilder

