

INHOUD

Voorwoord: Marjolein to the rescue	7
Interview met... Robin	10
Het gaat niet alleen om je looks	16
Interview met... Suzanne Pots	20
Elite Model Home	26
Interview met... Aileen	28
Fabels en feiten	32
Interview met... Anniek	36
#InstaModel	42
De socialmediatip van model...	46
Interview met... Annika	48
Moeder van een model	54
Interview met... Micha Krijger	58
Modellenwerk is topsport	64
Interview met... Jessie	68
5x Dit moet je weten over gezond eten	72
Interview met... Lois	76
8x Zo weet je dat je goed bezig bent	80
Models in Shape work-outschema	84
Models in Shape Centimeterchallenge	114
Never give up!	116
Trainen: Do's en Don'ts	118
Voeding en recepten van Michelle's Good Food	120
Dankwoord	173



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.

INTERVIEW MET...

ROBIN

**'Ik was altijd erg
onzeker, tot het
moment dat de
fotograaf zijn
camera op mij
richtte'**

Naam: Robin Hölzken

Leeftijd: 20

Modellenbureau: Elite Model Management

Woont in: New York

Instagram: @RobinHölzken



Mijn belangrijke modellenmomenten:

‘Ik heb net een shoot voor *Sports Illustrated* mogen doen, een droom die uitkwam! Net als de klussen voor de Victoria’s Secret-webshop en -catalogus: hét merk waar ieder model voor wil werken. En de campagne voor Guess en klussen voor La Perla en H&M waren ook geweldig om aan mee te werken.’

Ik wilde al model worden sinds...

‘Ik op mijn dertiende op ModelCAMP ben geweest. Voor die tijd had ik er eigenlijk nooit over nagedacht. Ik was altijd erg onzeker. Tot het moment dat de fotograaf zijn camera op mij richtte: ik voelde me een ander persoon. Ik schaamde me nergens meer voor. Het was fantastisch, dit wilde ik!’

Ik ben ontdekt door...

‘Een modellenbureau via Hyves. Vervolgens zag mijn moeder dat Fresh Model Management, nu Elite, ModelCAMP organiseert. Ze schreef me daarvoor in, en ik vond het fantastisch.’

Mijn bijzonderste modellenmoment:

‘De dag dat ik voor Victoria’s Secret mocht shooten. Inmiddels alweer twee jaar geleden. Na de testshoot appte ik mijn agency dat ik dacht dat het niets ging worden, omdat niemand lachte. Later bleek dat onzin. Ik kreeg de klus! Mijn eerste opdracht: foto’s voor de webshop. Inmiddels ken ik het hele team, zo leuk! Mijn andere droom die uit is gekomen, is een shoot voor *Sports Illustrated*. De shoot was op

Harbour Island op de Bahama's: echt te gek! Voor dit blad wordt alles geaccepteerd, iedereen is welkom. Dat vind ik heel mooi, aangezien er al zoveel haat is in de wereld. Dan ben je weer te dun, te klein of te stevig.'

Mijn grappigste modellenmoment:

'In Parijs deed ik een shoot voor een magazine. Door de make-up leek ik op een tijger. De fotograaf wilde dat ik een tijger nadeed en riep: "*Be the tiger, feel the tiger!*" Vervolgens riep het hele team: "Rawr!" terwijl ze handbewegingen maakten. Dat zag er zo grappig uit... Net als de foto uiteindelijk, haha!'

Het zwaarste vind ik...

'Het feit dat je zo ver van huis bent. Ik vind het reizen heel leuk en wonen in New York ook. Maar daardoor mis ik wel alle leuke dingen met mijn moeder, zusjes en vriendinnen thuis. Vaak als ik een trip naar huis boek, krijg ik last minute te horen dat ik toch een klus heb. Dat is weleens lastig.'

Het allerleukste aan model zijn vind ik...

'De gave tripjes die ik maak en de leuke mensen die ik daardoor ontmoet. Zo heb ik inmiddels de halve wereld gezien en ben ik bijvoorbeeld naar de Seychellen en Hawaï geweest.'

Trainen met Marjolein betekent...

'Pushen tot je limiet, en net nog een beetje meer. Ze weet precies welke oefeningen goed zijn voor jou. Ik vind het heel bijzonder dat mijn moeder iets heeft gevonden waar ze zo goed in is en wat ze ook nog eens heel leuk vindt.'

Mijn grote modellendroom:

'De show voor Victoria's Secret. Al sinds ik net met modellenwerk begon, droom ik daarvan. Als je ziet hoe die vrouwen lopen en wat ze uitstralen: zo gaaf. Het zijn ook vaak de namen die lang in de running blijven. Adriana Lima bijvoorbeeld, zij is echt de ultieme powervrouw. Dat je er zo mooi uit kunt zien, zo hard kunt werken en tegelijk een gezin hebt: heel indrukwekkend.'

De beste manier om in shape te blijven:

‘Door de work-outs te doen die ik leuk vind. Ik probeer ook altijd met een vriendin af te spreken om gezellig samen te sporten. Je kunt dan niet alleen goed bijkletsen, maar elkaar ook motiveren als je even geen zin hebt om door te gaan.’

Healthy-foodtip:

‘Ik heb geluk met mijn bouw waardoor ik normaal kan eten als ik er goed bij blijf sporten. Gemiddeld eet ik zes dagen in de week gezond en heb ik één dag per week een *cheat day*. Het is goed voor je om af en toe ook iets te eten wat minder gezond is. Om jezelf te belonen. Maar ook omdat je lijf er anders niet meer aan is gewend. Dan kom je juist ineens heel veel aan als je na lange tijd weer eens iets minder gezonds eet.’

Mijn survivaltip voor in het vliegtuig:

‘Neem je *pocket charger* voor je mobiel mee, zodat de batterij niet leeg kan gaan. En download altijd wat series en films voor het geval dat je de films in het vliegtuig al kent.’

Mijn huid blijft mooi door...

‘In mijn vrije tijd geen make-up te dragen. Alleen een klein beetje concealer als ik er moe uitzie. Je krijgt al zoveel make-up op als je aan het werk bent. Het is dus goed om je huid te laten rusten als je vrij bent. Voor een *naturel look* smeer ik vaak alleen een heel klein beetje vaseline als *highlighter*. Dat geeft meteen een frisse uitstraling.’

Guilty food pleasure:

‘Pizza!’

Ik ga veel op reis en neem altijd mee...

‘Mijn oplader, die ben ik weleens vergeten, niet fijn! Natuurlijk ook mijn oortjes, zonnebrand en zowel winter- als zomerkleding. Het is weleens gebeurd dat ik voor een klus in een warm land was en plotseling door moest vliegen naar een koudere stad. Niet handig als je alleen maar jurkjes, tops en shorts mee hebt! Verder neem ik ook altijd mijn springtouw en sportelastiek mee, zodat ik overal kan sporten. Ook als er geen gym is.’



Mijn gouden tip voor alle modellen in spe:

'Blijf jezelf. Je komt in een bijzondere wereld waar je bepaalde aandacht krijgt, waardoor je misschien naast je schoenen gaat lopen. Zonde! Je wilt jezelf echt niet verliezen. Ik zie het om me heen helaas te vaak gebeuren. De ene dag ben je nog vriendinnen, de volgende dag ben je opeens niet goed genoeg en word je ingeruild voor een "hipper" model. Dus: ga niet uit de hoogte doen, maar blijf jezelf!'

OVER ROBIN

Eerste testshoot

Tijdens haar eerste testshoot zijn de fotograaf en het management superenthousiast. Van een verlegen meisje verandert Robin voor de camera in een professioneel model. Zo fotogeniek! Ook leuk: Robin wordt meteen vergeleken met het Russische topmodel Natalia Vodianova.

→ Robin op dertienjarige leeftijd

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!

Robin: Van de zestig modellen met wie ik ooit begon, zijn er nog maar een stuk of zes over. Er zijn veel jongens en meiden met de juiste looks, maar die kunnen toch niet dat beetje extra geven. Zonde! Je kunt in dit wereldje pas aan de top komen als je veel doorzettingsvermogen hebt.

Passie voor het vak

Als je iets heel erg leuk vindt en megagraag wilt bereiken, dan bestaat er een grote kans dat je er ook alles voor zult doen en het uiteindelijk ook waarmaakt. Ook al moet je zeventig uur per week werken, kun je nauwelijks uitgaan en zie je je vriendinnen en familie weinig. Als je een grote passie hebt voor modellenwerk, dan heb je er alles voor over. Je doet je werk ook met plezier. Als je alleen model bent geworden om geld te verdienen, dan ga je het niet redden. Houd dus ook altijd jouw doel voor ogen, of dit nu gaat om de show van Prada of om die *Vogue*-cover. Zo weet je waar je het voor doet en doe je extra hard je best.

Doorzettingsvermogen

Stel je voor dat je voor een fotoshoot een week lang voor zes uur 's ochtends je bed uit moet en 's avonds weer laat thuis bent. Supervermoeiend toch? Dit is eerder regel dan uitzondering in het leven van een model. Voor elke opdracht wordt het maximale van je geëist. En dat betekent meer dan alleen een beetje leuk poseren. Je moet vaak in de onmogelijkste houdingen staan. Niet alleen in een fotostudio, maar ook op locatie. Als je dan de zomercollectie in de winter moet shooten of andersom, komt het weleens voor dat je met -10 in een bikini of met 40 graden in een coltrui staat. Er is maar één oplossing: tanden op elkaar en doorgaan. Daar heb je een dosis doorzettingsvermogen voor nodig. *'Never give up'* is jouw motto.

Relativeringsvermogen

Grote kans dat het vaak voor gaat komen dat je een klus niet krijgt. Het gevoel dat je krijgt omdat je bent afgewezen is nooit leuk. Het is daarom van groot belang dat je dit voor jezelf kunt relativëren. Het merk heeft een bepaald plaatje in het hoofd en als jij daar net niet aan voldoet, krijg je helaas de opdracht niet. Maar dat betekent nog niet dat je niet mooi of slank genoeg bent. Houd goede moed en blijf doorgaan. Elke casting betekent weer een nieuwe kans. En modellen met een grote dosis inzet en werklust worden uiteindelijk altijd beloond.



Milou backstage tijdens
een show van Zyanya
Keizer in 2015

