

MÄURER: Otto Kern Signature /
Supreme_NEW
72.0 mm x 280.0 mm

TITELHELD

CYRIL HENRY

Alter: 29 Jahre

Größe: 1,76 Meter

Gewicht: 80 Kilo

Ort: Zürich

Beruf: Sozialpädagoge

Den Typ sollten Sie sich merken! Im Schlusswettbewerb unseres jüngsten Cover-Model-Contests setzte sich Cyril gegen 19 andere Finalisten durch. Mehr über ihn lesen Sie ab Seite 28.

»Sport
gibt mir
immer das
Doppelte
zurück«



FOTOS: FRITHJOF OHM + PRETZSCH (1)

Der Züricher Cyril Henry ist der Gewinner unseres großen Cover-Model-Contests 2015. Das ist seine Sieger-Strategie



Das ist mein Speiseplan

„In Sachen Ernährung überlasse ich nichts dem Zufall. Ich koche fast immer selbst. Zum Frühstück gibt's meist ein Müsli aus Beeren, Haferbrei, Magerquark, Bananen, Mandeln und Erdnussbutter – das liefert Power für den ganzen Tag. Mittags stehe ich auf Pute mit Reis und Gemüse, abends esse ich Lachs mit Salat, Nüssen, Tomaten und Hüttenkäse.“



Darum gebe ich immer Vollgas

„Motivationstiefs kenne ich kaum. Alles, was ich an Zeit und Energie in den Sport investiere, kriege ich doppelt zurück: ein grandioses Körpergefühl, Selbstbewusstsein und das Glücksgefühl nach harten Workouts. Dieser Ertrag ist für mich Motivation genug.“



So bringe ich mich in Top-Form

„Sechsmal in der Woche gehe ich für 90 Minuten in den Krautraum. Damit dort keine Langeweile aufkommt, wechsle ich die Übungen von Woche zu Woche. So erfahren meine Muskeln ständig neue Reize. Darüber hinaus feile ich immer an meinen Schwächen. Um mich herauszufordern, mache ich genau die Übungen, die mir am schwersten fallen. Wenn ich mich dabei dann verbessert habe, macht mich das extrem zufrieden – und natürlich stärker!“

HELDEN DES HEFTES



Illustratorin FRANZISKA MOLTENBREY

Ausgezeichnet! Die Absolventin in visueller Kommunikation hat für unsere Smartphone-Beratung (ab Seite 120)

verschiedene Handy-Nutzer illustriert. Inspiration holte sie sich auf dem Weg zur Arbeit: Sie studierte in der Bahn Fahrgäste, die gedankenversunken in ihr Handy tippten. „Wenige Merkmale reichen aus, um einen Typus zu skizzieren.“ Ihr Selbstporträt zeichnete die Stuttgarterin in nur wenigen Minuten.



Experte DR. JÜRGEN SCHLOËN

Die Gesundheit eines Mannes kann niemand besser unter die Lupe nehmen als er: Schloën wurde in Urologie und

Andrologie (Fortpflanzungsmedizin) zum Facharzt ausgebildet und ist gleichzeitig Geschäftsführer des Instituts für Männergesundheit in Montabaur. Manchmal genügt aber ein Blick aufs beste Stück des Mannes, um die richtige Diagnose zu erhalten. Wie das gemeint ist, erklärt er Ihnen ab Seite 62.