



## ...car je prends soin de mon corps.

Le corps est le capital de tout mannequin. Pour travailler avec succès, je dois me sentir bien et être en bonne santé. Pour moi, cela signifie : faire du sport, inclure des activités Wellness dans mon emploi du temps et manger sainement. Mon conseil : porter attention aux matières grasses dans son alimentation et privilégier des aliments de base naturels comme le beurre. On garde ainsi la forme sans régimes sévères et inutiles.

Sarina Arnold,  
Schweizer Topmodel

**Beurre** 