

Fit für die Kids

Zürich – Äpfel und Birnen statt Schokolade und Gummibärchen – da sind sich Ex-Mister-Schweiz **Renzo Blumenthal** (39) und **Regula Späni** (51) einig. «Bei uns steht immer eine Früchte- schale auf dem Tisch», so die ehemalige Sportmoderatorin. «Auch meine Kids essen kaum Süßes», sagt der Bündner Bio-Bauer, «aber es ist ein täglicher Kampf.» Ganz im Zeichen gesunder Ernährung und Be-

wegung stand der gestrige Abend im Restaurant Hiltl. Das Programm «Fitness for Kids», gegründet vom sechsfachen Mister World Fitness **Franco Carlotto** (43), setzt sich seit zehn Jahren dafür ein, die Bevölkerung von einem gesunden Lebensstil zu überzeugen. Die prominenten Gäste haben **BLICK** ihre Tipps verraten.

Seralina Etter



Ex-Boxer Stefan Angehrn setzt auf Liegestütze, Model Anita Buri feuert ihn an.



Die ehemalige TV-Sportmoderatorin Regula Späni kocht gesund: «Ich bin ein riesiger Gemüsefan!»



Der Tipp von Fitness- experte Carlotto: Nichts probieren, was man nicht ein Leben lang durchhalten kann.



Bio-Bauer Renzo Blumenthal ist überzeugt: «Mähen ist das beste Fitnessstraining überhaupt!»



Trainieren gemeinsam: Nathalie Keller, «Fitness for Kids»-Botschafterin und Gewinnerin des Elite Model Look, mit Vater Martin.