

Model | Your Body

Elise Crombez

LANNOO

Voorwoord 6

Inleiding 12

1. Proof of Expertise 16

1.1. Internationaal topmodel 19

1.2. Fact sheet 20

1.3. Carrière 20

1.4. Een selectie uit een rijk gevulde carrière 22

2. Backstage 34

2.1. Hoe het begon... 39

2.2. Een internationaal contract – de doorbraak 41

2.3. De zoektocht 45

2.4. Backstageverhalen 45

Flexibiliteit 47

Expressie 49

Maskers 52

Facetten 56

(Ont)bloot 62

Pantsers 65

Puur 68

3. Mind Your Body 72

3.1. MIND 78

Esalen: een keerpunt	81
Find your way	87
Peace of mind	89
State it	90
Affirmation	91
Wat je denkt is belangrijk	94
Inspiratiebron: Erika Oliveira	96
Samenvatting	101

3.2. FITNESS 102

Discipline	106
Variatie	108
Lopen	110
Personal trainer	110
Pilates	111
Dans	112
Yoga	113
Oefeningen	114
Gecombineerde oefeningen	132
Oefeningetjes tussendoor	133
CEMI	134

	Een waaier aan mogelijkheden	135
	Inspiratiebron: Jasmine Albuquerque	137
	Samenvatting	140
3.3.	BEAUTY	142
	Beautyrituelen	147
	Koreaanse spa@home	150
	Baden	151
	Love your face	152
	Face Fitness	152
	Make-up	155
	Inspiratiebron: Krissie Garland	161
	Samenvatting	166
3.4.	NUTRITION	168
	Levensstijl = eten + bewegen	174
	Voor mij begint het met water	177
	De combinatieleer	178
	De lage glycemische index	180
	Sapjes	182
	Souping	186
	Detox	186
	All natural	188
	Intermittent fasting	190
	Het Okinawadieet	191
	My way	192
	Recepten	193
	Samenvatting	198

4. Besluit

200

Epiloog
Colofon

207

208

Model | Your
Body brengt het
leven van een
topmodel in
kaart. Inclusief
alles wat een
topmodel doet
om haar lichaam
in *shape* te hou-
den. Zo wordt
het topmodel

een (rol)model
wiens levens-
stijl en ge-
dragingen jij
ook kunt gaan
uit proberen.
M.a.w., je kunt
het model als
(rol)model
nemen, haar
model-leren.

Als topmodel dat al meer dan 10 jaar meedraait aan de top van de *fashion industry*, heeft Elise Crombez uiteraard heel wat meegemaakt, uitgeprobeerd en een pak kennis opgedaan. Voor haar is dat ondertussen allemaal vanzelfsprekend geworden. Daarom nam het team van Model | Your Body de tijd om Elise te interviewen en te observeren. Door haar verhalen en levensstijl krijg je een dieper inzicht in *the topmodel's way of life*. Het geeft je bovendien ook de mogelijkheid om de kennis die Elise gedurende vele jaren heeft opgedaan, zelf toe te passen.

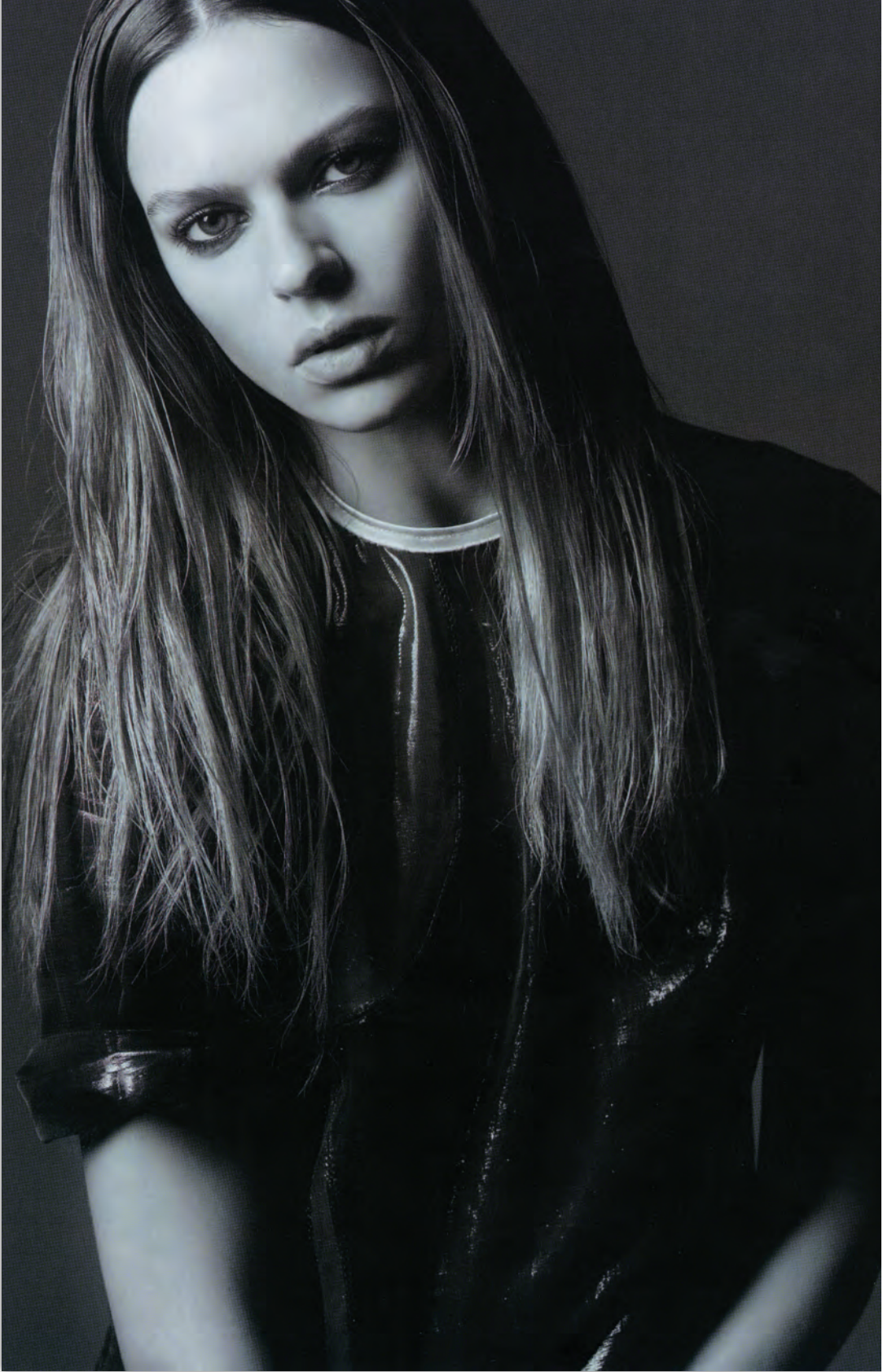
In het eerste deel van het boek geven we een overzicht van Elises carrière. De vele foto's en beelden geven onmiddellijk een idee van haar indrukwekkende palmares en tonen aan dat zij hét voorbeeld bij uitstek is om te model-leren.

In het tweede deel laten we Elise aan het woord. Zij vertelt haar verhaal, haar waarheid achter de beelden. Ze vertelt over de obstakels die ze tegenkwam en die ze moest overwinnen om op een evenwichtige manier met haar lichaam te kunnen omgaan. Haar parcours toont een evolutie in het leren omgaan met de uitdagingen aan de top van de modellenwereld. De uitdaging om het perfecte lichaam (voorgeschreven door de mode-industrie) te bereiken in combinatie met een persoonlijke zoektocht naar de mentale kracht die nodig is om je goed te voelen in een omgeving die uiterst veeleisend is.

In het derde deel lichten we de vier domeinen toe waarbinnen Elise methodes is gaan toepassen om te kunnen doen wat ze wou doen: jarenlang als internationaal topmodel samenwerken met de meest interessante modehuizen, fotografen en stylisten. We laten haar onthullen wat precies voor haar werkt en gewerkt heeft op het vlak van *mind*, *fitness*, *beauty* en *nutrition*. Wat heeft Elise door de jaren heen geleerd en hoe past ze dat toe?

Op die manier worden de ingrediënten aangereikt die op een bewust toegepaste manier kunnen leiden tot een lichaam en geest die *in shape* zijn. Het toelichten van haar routines biedt ons een inspiratiebron, een aanknopingspunt om *onze body & mind* te (re)vitaliseren.

Op de website
www.modelyourbody.be
vind je extra tools om zelf
aan de slag te gaan.



David Vasiljevic

Inleiding

‘Fotomodel zijn is voor mij een
uitlaatklep, een vorm van kunst.’

Elise Crombez

Modebladen. Ik weet hoeveel werk, tijd en trucjes er in een beeld kruipen om het perfect te maken. Fotomodel zijn is voor mij een uitlaatklep, een vorm van kunst, en ik heb veel respect voor mensen die werken in deze industrie. Toch was het niet vanzelfsprekend om te groeien in deze job. Als jonge twintiger was het niet altijd even gemakkelijk om me dagelijks goed te voelen voor de camera. Kennis over voeding, beauty of sport had ik in dat prille begin niet.

Op fotoshoots en modeshows kom je altijd wel iets te weten over hoe je er beter kunt uitzien. En ook op de appartementen waar modellen samen verblijven, vertellen de meisjes wat ze (niet) eten en welke crèmes ze gebruiken. Ik heb goed geluisterd, veel gelezen en veel geprobeerd. Ik vroeg iedereen voortdurend hoe zij het deden. Door die vele jaren van onderzoeken, proeven en proberen heb ik stap voor stap ontdekt wat werkt voor mij. In dat proces heb ik de weg gevonden naar mijn persoonlijke kracht. Vrouw-zijn gaat voor mij gepaard met heel wat frustraties, maar ook met een grote

kracht. Ik heb de kans gehad om de wereld rond te reizen, vaak alleen, maar telkens met nieuwe ontmoetingen en uitdagingen in het vooruitzicht. Op die manier heb ik overal fascinerende vrouwen ontmoet, ieder met een eigenzinnige aanpak. Ik heb veel van hen opgestoken.

Ik ben geen kok, sport- of lifecoach. Toch heb ik op mijn weg informatie verzameld waar je zeker iets aan hebt. Ik beschouw dit boek als een handleiding die manieren aanreikt om met je lichaam om te gaan en je goed te voelen; om je te helpen, te inspireren en te motiveren. Uiteindelijk is dat mijn wens voor jou. Om op een leuke manier je kracht te vinden en te slagen in wat je voor ogen hebt.

Zoals je zult lezen, had ik vijftien jaar geleden, toen ik startte als model, geen idee van wat me te wachten stond. Er was geen gids voorhanden. Na al die jaren kan ik uiteindelijk zelf de handleiding brengen waar je zeker iets aan zult hebben.

Elise Crombez

Steven Meisel



Proof of Expertise

Internationaal topmodel

1.1.

De invloedrijke website models.com geeft een overzicht van alles wat gebeurt in de modellenwereld. Models.com plaatst Elise Crombez naast onder andere Carmen Kass, Karolina Kurkova en Stella Tenant in de lijst van de meest iconische modellen ter wereld. De site vergelijkt haar met een topwijn, die alleen maar beter wordt met de jaren en roemt haar om het feit dat de allergrootste talenten uit de mode-industrie steeds weer met haar willen samenwerken.

Samen met 49 collega-topmodellen (Naomi Campbell, Amber Valletta, Carolyn Murphy, Christy Turlington, Linda Evangelista, Karen Elson, Natalia Vodianova, Edie Campbell, Stella Tennant, Mariacarla Boscono, Daria Strokous, Jessica Stam, Coco Rocha, Julia Stegner, Karlie Kloss, Isabeli Fontana, Miranda Kerr, Jourdan Dunn, Candice Swanepoel, Adriana Lima...) sierde Elise Crombez in september 2014 de cover van *Vogue Italia*. Topfotograaf Steven Meisel verzamelde hen voor zijn lens ter gelegenheid van de vijftigste verjaardag van wat

‘Bij een goede shoot krijg je de kans om geconcentreerd, samen met de beste fotografen, aan mooie beelden te werken.’

Willy Vanderperre



Proof of Expertise

- Reportage in *Love*.
 - Reportage in *Harper's Bazaar*.
 - Campagne voor Theysken's Theory.
 - Clarks televisieadvertentie.
 - Campagne Carlo Pazolini.
-

2013

- Campagne voor Jones New York Jeans.
 - 7 For All Mankind campagne.
 - Campagne voor Dior.
 - Reportage voor *W* (fotograaf: Willy Vanderperre).
 - Shows: Ralph Rucci, Altuzarra, Rag & Bone, Jason Wu... (S/S 2014).
 - Editorial en cover *Style.com/Print* (F: W VDP).
 - Dior haute couture show (S/S 2014).
-

2014

- Campagne voor Dior.
 - Editorial *The Gentlewoman* (fotograaf: Andreas Larsson).
 - Editorial en cover *Vogue Italia* (fotograaf: Steven Meisel).
 - Show Hermès (F/W).
-

2015

- Editorial *Vogue Japan* (fotograaf: Christian McDonald).
 - Editorial *Vogue Russia* (fotograaf: Nathaniel Goldberg).
 - Editorial *Pop Magazine* (fotograaf: Max Farago).
 - Show Mary Katrantzou (F/W).
-

Maskers

In 2007 woonde ik in Parijs met een vriend (ook een model) die verslaafd was aan sport en gezonde voeding. Hij was *too much of a good thing*. Ik at bijna niet en sportte als een gek. Mijn lichaam was mijn grote onzekerheid en nu was ik samen met iemand die me nog onzekerder maakte. Vier maanden lang sportte ik elke dag, tot twee keer per dag toe. Ik at heel weinig en vermeed suikers, koolhydraten en zogoed als alle vetten. Mijn hoofd voelde als een donkere wolk en ik had vaak hartkloppingen. Ik was heel emotioneel, mijn vetpercentage zakte tot 10,9 (ik woog 54 kg voor 1m80), wat helemaal niet gezond was. Ik dacht in een heel verkeerd patroon dat niet gezond was voor mijn lichaam. Ik moest mezelf herpakken en de relatie afbreken. Mijn hoofd voelde duister en mijn lichaam had geen reserves meer.

Ironisch genoeg werd ik op dat moment gevraagd voor de badpakken campagne van ERES. Iedereen op de shoot wilde weten welke sport ik deed en wat ik at. Pilates? Wauw, boksen? Moet ik proberen! Hoe lang loop je dan? Goh, een uur! Wat eet je zoal? Geen koolhydraten?

Ik voelde me niet mezelf en was vaak afwezig en zwak. Er was een grote discrepantie tussen hoe ik me voelde en hoe ik werd gepercipieerd. Ik werd nog altijd veel geboekt, maar het voelde alsof ik constant een masker droeg.

Op een dag verstuikte ik mijn voet tijdens een twee uur durende jogging in de bergen. Het was 6 u 's ochtends en ik had niet ontbeten. De volgende dag ging ik touwtjespringen op één been met een gezwollen enkel. Ik kon niet stoppen en ik was trots dat mijn jeansbroeken afzakten. Ik deed veel shoots op dat moment maar in Berlijn viel ik bijna flauw. Na een gesprek met de *make up artist* besepte ik dat het zo niet verder kon. Ik was mezelf niet meer en ik was vooral niet gelukkig. Ik beëindigde de nefaste relatie die mijn onzekerheden alleen maar vergrootte, nam wat tijd voor mezelf in België en vertrok toen opnieuw naar New York.

‘Er was een grote discrepantie
tussen hoe ik me voelde en hoe
ik werd gepercipieerd.’

Milana Vukmirovic



‘Ik beseftte dat ik me met de juiste overtuiging of motivatie (en garderobe) kan omtoveren in een andere vrouw. Een vrouw die ergens toch in me leeft...’



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

www.modelyourbody.be

Concept, analyse, samenstelling:	Magalie Munters.
Tekst:	Elise Crombez en Magalie Munters.
Eindredactie:	Magalie Munters, i.s.m. Hilde Smeesters.
Vormgeving:	Ines Cox.
Fotografie:	p. 63 (Getty Images), p. 93 (Belga Images), p. 24 (Creative Commons), Fitness: John Eric Nicholson, Nutrition: Hugo Crombez, Cover: Milan Vukmirovic

Met dank aan Steven Meisel, Annemarieke Van Drimmelen, Willy Vanderperre, Milan Vukmirovic, David Vasiljevic, Zoë Ghertner, Greg Kadel, Rennio Maifredi, Robert Fairer, Steve Erle, Gregory Arlt, Erika Oliveira, Jasmine Albuquerque en Krissie Garland.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015
D/2015/45/275 – NUR 450/452
ISBN: 978 94 014 2803 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DISCLAIMER / vrijwaringclausule

Alles is in het werk gesteld om de auteursrechthebbenden van alle foto's en reproducties te contacteren. Mocht u toch het gevoel hebben dat u onbedoeld over het hoofd bent gekeken, gelieve de uitgever te contacteren.

Dit boek is enkel bedoeld als informatiebron. De informatie in dit boek mag in geen geval worden beschouwd ter vervanging van het advies van een gekwalificeerde medische deskundige, die altijd moet worden geraadpleegd voor de aanvang van elk nieuw dieet, oefeningen of andere gezondheidsprogramma's. Alle inspanningen zijn geleverd om de correctheid van de informatie in dit boek te waarborgen, vanaf de publicatiedatum. De auteur en de uitgever wijzen uitdrukkelijk elke verantwoordelijkheid af voor de eventuele schadelijke effecten ten gevolge van het gebruik of de toepassing van de gegevens uit dit boek.