

The Model Lifestyle

Hoe word je een
topmodel?



**Tips en tricks van dé
modellencoach van Nederland**

Paultje Column







Introduction.

Hoe het allemaal begon

pag. 11

What does it mean?

**Termen die je moet kennen in
de modellenwereld!**

pag. 16

deel 1

The Industry.

Become a model

Hoe word je gescout?	pag. 46
Modellenbureaus	pag. 48
Casting time!	pag. 54
Hoe begin je een modellencarrière	pag. 58
Het verschil tussen een High Fashion en een commercieel model	pag. 66
Kritiek op de modellenindustrie	pag. 76

deel 2

The Body.

Train like a model

Hoe vaak trainen modellen? pag. 85

Oefeningen pag. 87

Eat like a model

Dagmenu's pag. 116

deel 3

The Lifestyle.

Present like a model

Social media, site, blog en vlog pag. 162

Netwerken en socializen pag. 165

Hoe je over de catwalk schrijdt pag. 168

Motivatie pag. 170

Dankwoord

pag. 174



Introduction.

Hoe het allemaal begon

Vijf jaar geleden ging mijn telefoon. Nou rinkelt mijn telefoon natuurlijk wel vaker, maar mijn situatie op dat moment was uiterst triest. Zeg maar deprimerend. Mijn relatie was voorbij, ik stond op straat, had geen cent te makken en ik at slecht. De telefoon ging op het dieptepunt in mijn leven.

Het was iemand van een groot en bekend modellenbureau waar ik in het verleden wel eens voor had gewerkt als ondergoedmodel. 'Paultje, jij geeft toch catwalk-training?' Hoe ze erbij kwamen, ik had geen idee, ik had enkele weken ervoor een dansles op hakken gegeven, maar nog nooit een catwalktraining. 'Ja lieverd,' zei ik. Soms moet je bluffen en mijn hele systeem gaf aan dat ik 'ja' moest zeggen. Ik had twee weken de tijd voordat ik die les moest geven. Direct belde ik een van mijn beste vriendinnen om te zeggen dat ik haar hakken moest lenen.



What does it mean?

Termen die je moet kennen in de modellenwereld!

De termen vliegen je soms om de oren, of het nou om de term polaroid, moederbureau of opties en castings gaat, ik ga proberen enigszins duidelijkheid te scheppen. Zo weet je als beginnend model tenminste wat je te wachten staat. Ben je klaar voor de les?

Account Statement

Alle investeringen die het bureau maakt worden bijgehouden op het account statement of ‘rekeningoverzicht’ van het model. Die investeringen kunnen van alles zijn, zoals de shoots voor het portfolio, alle kosten voor setcards en andere zakelijke uitingen, maar ook personal training en de diëtist. Al die kosten worden verrekend met de inkomsten die het bureau verdient aan de opdrachten van het model. Het geldt dat een bureau investeert in een model wordt op deze manier terugverdiend.

Advertorial

Een advertentie die enigszins lijkt op een editorial, maar die is gemaakt en betaald door een adverteerder.

Art director

De persoon die verantwoordelijk is voor het uiterlijk en de lay-out van een advertentie of een redactionele presentatie. De artistieke beslissingen van de art director bepalen wat voor soort model in de productie wordt gebruikt, of zelfs het specifieke model.

Body Part Model

Een model dat alleen voor het tonen van bepaalde lichaamsdelen wordt geboekt. Denk dan aan handen, voeten, benen en de rug.

Deel 1

The Industry.

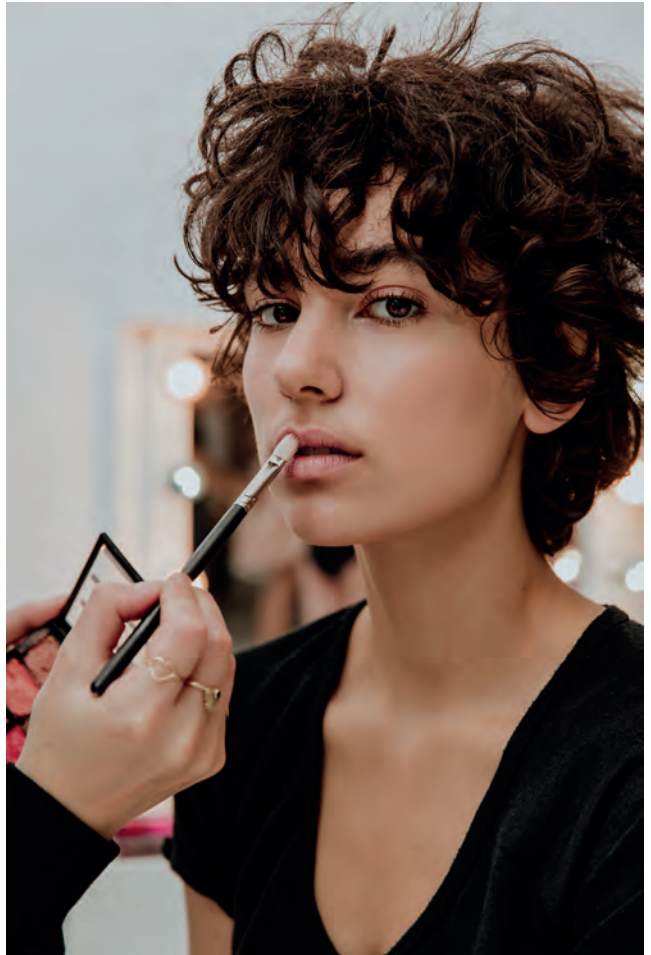




Become a model.

Jij wilt dus model worden, of je wilt weten hoe het er in modellenland aan toe gaat. Laat ik dan beginnen met zeggen dat niets zo veranderlijk en tegelijk zo constant is als dit werk. Het is een wereld die dol is op contradicties! Ik vertel je er meer over in dit hoofdstuk.

Mooi zijn is geen garantie voor succes. Graag model willen zijn al helemaal niet! Als je alleen maar beroemd wilt zijn, doe dan iets nuttigs en red levens. Er is niet één speciale truc die ervoor zorgt dat je vanzelf gescout wordt. Modellen worden gescout op verschillende manieren. Scouts zijn steeds op zoek naar HET nieuwe gezicht. Je kunt natuurlijk ook zelf het initiatief nemen en actief bureaus benaderen.



Hoe word je gescout?

Modellenscouts zijn zowel offline als online actief. Nog steeds gaan modellenscouts de straat op (winkelstraten in), festivals en concerten af, en nemen ze deel aan modellenwedstrijden en modellenconventies. Daar waar veel jongeren samenkomen, is de plek waar de scout zijn of haar slag zal slaan. Kort door de bocht; zo'n beetje elke scout ter wereld kon je vinden bij de concerten van Justin Bieber. Als je nu denkt dat je direct een ticket voor het volgende concert van Biebs moet kopen om gescout te worden, let it go Elsa. Let it go.

Deelnemen aan een modellenwedstrijd geeft je de kans je te laten zien aan scouts van één of meerdere bureaus. Er zijn wedstrijden en conventies die gratis zijn of waar je voor moet betalen. Daarom herhaal ik nogmaals dat het bijwonen van zo'n evenement geen enkele garantie oplevert. Friendly reminder. Als je alle events afgaat en je mag steeds direct naar huis, take the hint...

Voorbeelden van zulke evenementen zijn de Elite Model Look, The Model Convention, Fourteen Model Search, Hollands Next Top Model en Dutch Model Event.

Met andere woorden: offline gescout worden is iets dat je zelf totaal niet in de hand hebt. Is dat online anders? Is gescout worden op Instagram jouw golden ticket?

Instagram en andere social media kunnen een vertekend beeld geven van hoe iemand eruitziet. Op veel foto's kan ik niet zien hoe lang iemand is, en met alle filters en bewerkingen die sommige mensen toepassen, ben ik al snel opgehouden met het bekijken van *#getscouted* op Instagram. Nog vervelender vind ik de mensen die hun profiel afgeschermd hebben en hopen dat ik ze ga volgen, omdat ZIJ graag model willen worden. Interesseert me niet, ik sla je over!

Duidelijke en onbewerkte foto's van jezelf, weergegeven op een openbaar profiel is een beter idee. Wil een scout dan meer zien, dan krijg je al zeer snel een bericht.

Oefeningen.

BICEPS



Beginners: 32 herhalingen

Intermediate: 32 herhalingen + 32 herhalingen dubbel tempo

Advanced: 32 herhalingen + 64 herhalingen dubbel tempo + evt. 8-16 tellen vasthouden

SHOULDER TAPS



Beginners: 8/12 herhalingen, 3 rondjes
Intermediate: 16/20 herhalingen, 3 rondjes
Advanced: 24/32 herhalingen, 3 rondjes

D
A
G
4

Ontbijt

Feel good smoothie
Banaan
Handje aardbeien
Handje frambozen
Paar basilicumblaadjes
1/2 limoen uitgeperst
Blenderen maar!

Tussendoor

Kaneelkwark
100 gram kwark
2 eetlepels kaneel
1 eetlepel honing
Roer de kaneel door de kwark
en druppel de honing erop

Lunch

Roerei met spinazie en
tomaatjes (*zie p. 136*)

D
A
G
5

Ontbijt

Havermout met kaneel en
appel (*zie p. 140*)

Tussendoor

Kwark
100 gram kwark
Handje amandelnoten
1 theelepel honing

Lunch

Kip wrap (*zie p. 142*)

D
A
G
6

Ontbijt

Boterham met avocado en ei
(*zie p. 146*)

Tussendoor

Kwark
100 gram kwark
Handje amandelnoten
1 theelepel honing

Lunch

Salade met tonijn (*zie p. 148*)

D
A
G
7

Ontbijt

Kwark
100 gram kwark
6 amandelnoten
1 theelepel honing

Tussendoor

Handje blauwe bessen

Lunch

2 geroosterde boterhammen
met pindakaas besmeerd en
plakjes banaan erop

Tussendoor

Appel

Diner

Courgette lasagne *(zie p. 138)*

Tussendoor

Groetesoepje *(zie p. 132)*

Diner

Groente-ovenshotel *(zie p. 144)*

Tussendoor

Appel in plakjes, bestrooi met
wat kaneel

Diner

Andijviestamppot *(zie p. 150)*

Tussendoor

1/4 komkommer in stukjes
1/2 rode paprika in stukjes

Diner

Wortels met zalmfilet *(zie p. 152)*

Hoe word je een topmodel?

Paultje Column, de bekendste modellen-coach van Nederland, vertelt je alle ins & outs over de fashionwereld. Hij neemt hierbij geen blad voor de mond en vertelt precies wat je wel (en niet) kunt verwachten.

In deel 1 komt alles aan bod om een modellencarrière te starten. Van belangrijke termen om te onthouden, hoe je gescout wordt, wat een casting inhoudt tot welke opdrachten je als model kunt verwachten.

Deel 2 gaat in op het modellenbestaan: welke sportoefeningen adviseert Paultje zijn modellen? Inclusief 35 oefeningen stap voor stap gefotografeerd. En informatie over voeding met 7 dagmenu's.

In het 3e en laatste deel gaat Paultje in op *The Lifestyle*: wat zijn de gouden regels om jezelf te presenteren? Wat zijn de beste tips om op de catwalk te lopen?

In *The Model Lifestyle* krijg je een kijkje achter de schermen in de wereld van commerciële en High Fashion-modellen. Met veel tips & tricks over voeding, sport en presentatie die voor iedereen van toepassing kunnen zijn, of je nu wel of niet een topmodel wordt.



The Model Lifestyle

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**
NUR 450

ISBN 978-90-215-6796-9

