

Diät-Erfolge

Insgesamt 105 Kilo nahmen diese Frauen ab – und erzählen, wie Sie es geschafft haben



Vorher

ZU VIEL: 85 Kilo bei 1,68 Meter. „Ich fühlte mich einsam und unattraktiv“, erinnert sich die junge Frau heute



Nachher

Durch Homöopathie 23 Kilo weg

RANK UND SCHLANK: Andrea Kröber konnte seit der Stoffwechsel-Kur vor drei Jahren ihr Gewicht problemlos halten

Toll: von Kleidergröße 58 auf 42!

Schon als junge Frau kämpfte ich gegen jedes Pfund!“, erzählt Andrea Kalt (50). Dabei hatte die erfolgreiche Versicherungsmaklerin aus Landau (Pfalz) alles ausprobiert, was es an Diäten gibt. „Doch ich wurde immer dicker. Der Jo-Jo-Effekt schaukelte mich auf 128 Kilo hoch – ich trug Kleidergröße 58!“

Gemeinsam mit ihrem ebenfalls übergewichtigen Lebensgefährten



Vorher

JO-JO-EFFEKT: „Ich wurde immer dicker, trug schließlich Kleidergröße 58“, erzählt Andrea Kalt

startete sie mit der LOGI-Methode, um endlich dauerhaft abzunehmen. LOGI steht für „Low Glycemic Index“ (niedriger glykämischer Index). Nach dem Prinzip des glykämischen Index müssen Abspeckwillige nicht nur auf Nährstoff- und Kaloriengehalt ihrer Lebensmittel achten, sondern auch darauf, wie schnell sie den Blutzuckerspiegel in die Höhe



Na chher

ÜBERGEWICHT ADE: Schon immer plagte sich Andrea Kalt mit zu vielen Pfunden herum. Endlich hatte sie Erfolg – und nahm 41 Kilo ab (Infos: www.logi-methode.de)

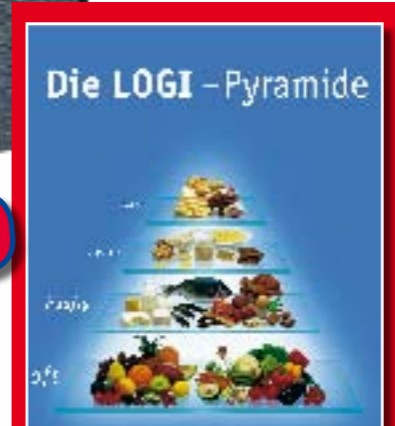
treiben. **Hintergrund:** Steigt der Zuckerpegel im Blut zu rasant an, schießt auch der Insulinpegel in die Höhe. Die Folge sind Heißhungerattacken.

Bei der Diät stehen deshalb Gemüse und Obst im Mittelpunkt – mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Zudem gibt es viele eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fisch, Geflügel und Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Nüsse und Hülsenfrüchte.

„Wir essen fast immer zwei Drittel Gemüse und ein Drittel Eiweiß, dazu gute, gesunde Fette, das ist für uns die ideale Ernährungsform!“

Parallel dazu hat das Paar begonnen, täglich Nordic Walking zu machen. „Das fiel uns anfangs schon recht schwer. Unser Gewicht machte uns langsam!“ Doch nach und nach purzelten die Pfunde und die beiden bekamen immer mehr

Tempo drauf. „Ich wiege zwar noch 87 Kilo“, strahlt die 1,68 Meter große Andrea. „Aber mir passt jetzt Kleidergröße 42/44, ich habe eine tolle, faltenlose Haut und das Gewicht sinkt weiter!“



JEDE MENGE OBST UND GEMÜSE, dazu viel eiweißhaltige Lebensmittel, aber wenig Kohlenhydrate (wenn überhaupt, dann möglichst Vollkorn) – das ist das Prinzip der LOGI-Methode



Nachher

Minus 16 Kilo: „Ich fand Hilfe im Internet“

Superzufrieden“ sei sie jetzt mit ihren 62 Kilo, erzählt die hübsche, blonde Frau aus Kitzingen. „Bei einer Größe von 1,68 Meter ganz okay.“ Doch es gab auch andere Zeiten...

Aufgrund von Medikamenten hatte Marion Benda (40) stark zugenommen. „Ich musste von Kleidergröße 38 auf 44 umsteigen!“ Das sollte sich ändern – mit Hilfe des Internetportals E-Balance.

Akribisch füllte sie die Fragebögen aus. Von da an ging sie jeden Abend an den PC. „Ich habe alles eingegeben, was ich gegessen habe, und bekam prompt Antwort, wie viel noch geht – oder den Hinweis, dass ich mich mehr bewegen soll.“ **Immer montags ging's auf die Waage.** „Hatte ich abgenommen, bekam ich eine Glückwunsch-Mail.“ In den Foren konnte Marion Kontakt mit Gleichgesinnten aufnehmen. „Ich fühlte mich rundum unterstützt.“



Vorher

IN EINEM JAHR hat Marion Benda 16 Kilo abgenommen. Geholfen hat ihr das interaktive Tagebuch auf www.e-balance.de. Dort bekam sie nützliche Ratschläge und Ernährungstipps (Kosten: 14,94 €/Monat; 89,95 €/Jahr)

Neue Lebensweise schmolz 25 Kilo weg

Man könnte richtig neidisch werden: Ganz nebenbei hat Kirsten Schwartz (39) aus Rheinstetten (Baden) 25 Kilo abgenommen.

Wie geht das? **Die arbeitslose Arzthelferin hat einen neuen Job angenommen:** als Briefträgerin. „Mein ganzer Tagesablauf hat sich umgestellt. Ich bewege mich und bin an der frischen Luft. Das tut sehr gut“, erzählt Kirsten, die in letzter Zeit einige Schicksalsschläge hinnehmen musste, deshalb immer trauer und auch dicker wurde. „Am Schluss stand die Waage bei 90.“

„Dass ich abnehme, habe ich anfangs gar nicht gemerkt, denn zunächst wurde ja alles nur straffer.“ Für sie ein eindrucksvoller Beweis, wie wichtig Bewegung zum Abnehmen ist. Schon tägliches flottes Spaziergehen regt den Fettstoffwechsel nachhaltig an...



Vorher

DIE BEWEGUNG MACHT'S: Die 1,60 Meter kleine Kirsten Schwartz trägt einen Kaftan über der weiten Jeans: „Das passt noch am besten. 25 Kilo sind runter. Ich muss erst neue Kleider kaufen“

Nachher