



sich wieder fit

# Gruppe



## Spaß an der Bewegung

Mit Enkelin Lara (4) und Hund Trixi ist Ute regelmäßig draußen. „Das ist nicht anstrengend, hält aber fit“

Snacks aß ich regelmäßig und ich trank bis zu zwei Liter Kräutertee und Wasser am Tag.“ Zusätzlich notierte sie sich jeden Tag, was und wie viel sie gegessen und getrunken hatte, um den Überblick zu behalten. Trotz der Ernährungsumstellung musste ich nie hungern“, erzählt Ute begeistert.

„Ich achtete auf das Verhältnis von Kohlehydraten, Eiweiß und Fett (siehe Teller links) und aß viel mehr Gemüse als sonst.“ Und Ute bekam per Zufall einen kleinen Abnehm-Helfer: „Mein Mann wollte mehr spazieren gehen und kaufte sich deswegen einen Hund.“ Von dem Zeitpunkt an ging auch Frauchen oft mit Trixi spazieren.

Nach sechs Monaten hatte Ute schon 20 Kilo weniger auf den Rippen. „Das war ein tolles Gefühl, aber zwischendurch sank meine Motivation auch mal.“ Dann fing die Gruppe sie wieder auf. Sie tauschte sich mit ihren Mitstreiterinnen aus und schöpfte dadurch Kraft und neuen Mut zum Weitermachen.

Das Dranbleiben und Durchhalten hat sich für Ute gelohnt: Heute wiegt sie nur noch 83 Kilo, das entspricht einem BMI von 27, fast Normalgewicht! Sie will auch in Zukunft in ihrer Elan-Gruppe bleiben: „Denn ich bin zwar sehr zufrieden, aber ein paar Pfunde dürfen ruhig noch purzeln.“ ●



Vorher 114 kg

„Nach 6 Monaten waren 20 Kilo weg“

Leberwurst, Camembert und Sahnejoghurt genießen. Also richtete sich Ute im Kühlschrank ihr „Light-Fach“ ein: „Dort bewahre ich Halbfettmargarine, leichten Edamer-Käse, Geflügelaufschnitt, fettarmen Joghurt und Light-Frischkäse auf.“ In der Tiefkühltruhe gab es auch ein Extrafach mit magerem Rinderhack, Hähnchenschnitzel, Fischfilet, Beeren, Spinat und Bohnen. Die Süßigkeiten-Schublade wurde entrümpelt: „Schokolade, Kekse und Marshmallows hab ich verschenkt.“ So konnte Ute ohne Reue an die Schublade gehen, denn dort lagen nur noch Reiswaffeln, getrocknetes Obst und Fruchtbonbons – auch süß, aber viel figurfreundlicher.

Ute kochte und aß bewusster. „Ich verwendete weniger Fett zum Anbraten und nahm gesundes Olivenöl. Drei Mahlzeiten und zwei

## Erzählen Sie Ihre Erfolgsgeschichte

Haben Sie auch erfolgreich abgenommen und möchten anderen Frauen Mut damit machen? Dann senden Sie uns Ihre Abnehm-Geschichte, bitte mit Vorher- und aktuellem Foto, Größe, Alter, Gewicht sowie Adresse und Telefonnummer an: **Alles für die Frau**, „Schlank und Fit“, Meißberg 1, 20077 Hamburg. Jede veröffentlichte Geschichte wird mit einem Info-Honorar belohnt.

Nachher 83 kg

## Endlich schmerzfrei

Ute hat wieder gut lachen, denn seitdem sie 31 Kilo weniger wiegt, schmerzen ihre Knie und Schultern nicht mehr. „Das habe ich meiner Abnehm-Gruppe zu verdanken“