

# „Wow! Jetzt liebe ich mein Spie gelbild“



244 Pfund – der Start ihrer Abnahme

Vorher

## Mit leckeren Gerichten und kleinen Tricks hat Megi ihr Gewicht stark reduziert

Acht lange Jahre hat sie immer wieder versucht, ihr Übergewicht zu verlieren. „Es war eine sehr frustrierende Zeit“, sagt Magdica, die Megi genannt wird. „Nach der Schwangerschaft mit unserer Tochter spielte mein Gewicht verrückt. Ich nahm während der neun Monate 45 Kilo zu und unsere Tochter wog bei der Geburt 3,8 Kilo. Da lagen Glück und Schrecken ganz nah beieinander. Die Freude über die Geburt war riesig, der Blick in den Spiegel ein Drama.“

## Hohe Schuhe und tolle Mode

Megi lebt mit ihrer Familie in der Pfalz. „Ich wusste, dass ich Hilfe bei meiner Abnahme brauche. Ich wog bis

zu 244 Pfund, und das war alles andere als leicht. Im Internet entdeckte ich easylife und das Therapiezentrum von Christine Barde in Mannheim. Obwohl es einige Kilometer von mir entfernt ist, machte ich ein Infogespräch aus und war danach überzeugt: Das ist meine Methode.“

Megi meldete sich am 4. März letzten Jahres dort an. Wir treffen sie und ihre Ernährungsexperten ein Jahr später und sehen eine vollkommen andere Frau, als die Vorher-Bilder zeigen. „Ich verlor 86 Pfund“,

sagt Megi. „Und ich habe mich für die Fotos, die in diesem Bericht erscheinen, richtig schick gemacht.“ Ihre Mode ist toll, elegant und dennoch lässig. Sie trägt jetzt Konfektionsgröße 42 und liebt Farben. Die knallrote Bluse steht ihr genauso gut wie die gestreifte. Sie ist geschminkt, trägt hohe Schuhe und fühlt sich sichtlich wohl in ihrer Haut.

Fotos: Ralf Krein (5), privat (2)

„Was ich an Pfunden verloren habe, gewann ich an Lebensqualität dazu. Ich mache jetzt Sport, trainiere auf dem Laufband und habe meine Ernährungsgewohnheiten verändert. Ich esse die Lebensmittel, die den Stoff-

wechsel anregen. Die Genießer-Rezepte sind lecker und unkompliziert in der Zubereitung und mein Ernährungsplan passt perfekt in den Alltag“, sagt die Hebamme und Krankenschwester. Zur Ernährungsoptimierung gehört, sehr fett- und zuckerreiche Lebensmittel zu reduzieren und statt auf Kohlenhydrate auf mehr Eiweiß zu setzen.

## Sie trinkt nun mehr Wasser

Auch hat Megi gelernt, drei Liter Wasser am Tag zu trinken. „Das habe ich früher nie gemacht, heute weiß ich, wie wichtig das ist, um den Stoffwechsel zusätz-

lich anzukurbeln.“ Um Fehler beim Einstieg in die neue Ernährung zu vermeiden, füllte sie anfangs konsequent einen Kontrollbogen aus, in dem alles notiert wurde, was sie aß. „Meine Ernährungsexpertin Jacqueline Winkler, die mich sehr intensiv betreut, spricht alles mit mir durch und sie gibt mir viele Tipps für zu Hause.“

## Ihre Freunde feiern sie an

Überhaupt sind für Megi die Experten, die sich bei easylife um sie kümmern, sehr wichtig. „Sie sind eine der Säulen meiner Abnahme, weil sie mich und ihren Beruf sehr ernst nehmen. Sie hören zu, beraten, motivieren, geben mir das Gefühl, nicht allein zu sein.“

Was sie zusätzlich motiviert, sind die zahlreichen Zusprü-



Mein Lieblingsrezept: Thunfisch mit Artischocken

**Zutaten für 1 Person:** • 150 g Artischocken-Heuzen (ohne Zucker, Glas oder Dose) • ½ rote Paprika • ½ Gemüsezwiebel • 1 Dose Thunfisch (Abtropfgewicht 130 g) • 2 EL Weißweinessig • 2 EL Artischockenwasser • Knoblauch • Meersalz oder Himalajasalz • gemahlener Pfeffer • Tabasco • frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Oregano

**Zubereitung:** Die Artischocken-Heuzen vierteln, Paprika in grobe Würfel schneiden, Gemüsezwie-

bel in feine Ringe schneiden und alles in eine Salatschale geben. Den Thunfisch gut abtropfen lassen, in grobe Stücke zerteilen und mit dem Artischockenwasser mischen. Aus Weißweinessig, Artischockenwasser eine Marinade rühren. Mit fein gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Tabasco vorsichtig würzen. Die frischen Kräuter fein hacken und mit der Marinade vermischen. Über den Salat geben und alles gut durchziehen lassen.

**Rezept:** easylife

che auf Facebook. „Da werde ich regelrecht von meinen Freunden angefeuert.“

Gerade kommt Megi aus ihrem Griechenland-Urlaub zurück. Ihre Familie, die sie länger nicht gesehen hat, ist begeistert. „Ja, wenn ich heute in den Spiegel gucke, frage ich mich: Wer ist denn diese schöne Frau?“, sagt Megi strahlend und fügt lächelnd hinzu: „Ich fühle mich wie Schneewittchen, doch zum Glück ist das hier kein Märchen, sondern meine echte Geschichte.“



## Sichtbare Erfolge motivieren

Christine Barde (Foto, r.) von easylife – u. a. in Mannheim – weiß, wie wichtig schnelle Erfolge sind: „Sie motivieren, sorgen dafür, dass unsere Teilnehmer am Ball bleiben. Deshalb wird bei uns nicht nur regelmäßig gewogen, sondern der Körper wird auch vermessen. Megi hat zum Beispiel in 20 Therapiewochen allein an der Taille 26 Zentimeter verloren, am Bauch 47 und an den Oberschenkeln je 16.“ Mehr Infos unter: Tel.: 0621/1 81 91 70 oder im Internet unter: [www.easylife-abnehmen.de](http://www.easylife-abnehmen.de)

## So machen Sie mit!

Wer richtig viel abgenommen hat und seine Erfolgsgeschichte auch anderen erzählen möchte, schickt einfach einen ausreichend frankierten Brief mit einem Vorher- und einem Nachher-Foto an: **Redaktion FRAU IM TREND, Kennwort: „Abnehmen“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.** Oder per E-Mail an: [abnehmen@frauimtrend.de](mailto:abnehmen@frauimtrend.de). Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.



◀ Trendy in Streifenbluse und Jeans

▶ Die Vorher-Hose in Größe 54 zeigt den Unterschied

## Nachher

Tolle Veränderung! Megi ist 1,64 Meter groß und wiegt heute 79 Kilo