

66 PFUND WEG mit spezieller

Alexandra (29): „Jetzt weiß ich, was mich schlank macht“

Durch eine einfache DNA-Untersuchung erfährt sie, was ihr beim Abnehmen hilft. Das Ergebnis: eine tolle Traumfigur

Ungesundes Essen schmeckt mir gar nicht mehr. Und außerdem ich bin ein richtiger Sport-Freak geworden.“ Alexandra aus Bergisch-Gladbach (NRW) hat sich total gewandelt. Im Dezember 2014 wiegt sie noch 89 Kilo, mag sich selbst nicht mehr leiden, kommt schnell aus der Puste, hat darum aber auch keine Lust auf Bewegung. „Die ersten Pfunde kamen als ich meinen ersten Freund und den Führerschein hatte. Plötzlich saß und aß ich viel mehr und nahm dadurch scheidend zu.“ Das Frühstück lässt sie häufig aus. Mittags gibt es Nudeln mit Fertig-Soße, nachmittags Kuchen, Schokolade oder Weingummi und abends etwas vom Liefer-Service oder ein deftiges Wurst-Gulasch. Danach nascht sie noch Süßes oder Chips und trinkt Cola.

Ich meide Süßes, aber auch Eigelb und Weizen

Im Fernsehen sieht sie eines Abends einen Bericht über das Abnehm-Programm „CoGAP Metacheck“, das spezielle Fitness-Center, Ärzte und Apotheker anbieten. Dabei wird per Speichelprobe die DNA analysiert und so festgestellt, welche Lebensmittel den eigenen Stoffwechsel besonders anregen. „Ich informierte mich im Internet weiter und ließ mich darauf ein. Für 290 Euro bekam ich die Auswertung plus einen 30-Tage-Plan. Das Ergebnis: Außer natürlich Süßes und Chips soll ich z.B. auch Nüsse, Eigelb, Weizen und Lachs meiden.“ Alexandra isst nun mor-



Früher 89 Kilo

Die Heilerziehungspflegerin (1,63 m) isst zu viel, bewegt sich nur ungerne und trägt Kleidergröße 44/46

gens Haferbrei mit Früchten, mittags Dinkelnudeln oder Natur-Reis mit Gemüse und etwas Fleisch, abends Salat mit Geflügel oder Ziegenkäse. „Zusätzlich sollte ich Intervall-Training machen. Damit begann ich im Fitness-Studio. Dazu kamen Boxen, Radfahren, Schwimmen. Inzwischen trainiere ich sechs Mal pro Woche bis zu drei Stunden.“ So erreicht Alexandra nach 15 Monaten ihr Wunschgewicht von 56 Kilo und hält es seither. „Alle meine Sachen, die irgendwann spannten, waren mir plötzlich zu groß, und ich musste mich komplett neu einkleiden - herrlich!“ Alexandras Entwicklung und ihre Rezepte zeigt sie auf Instagram unter my\_body\_is\_my\_love\_ *Katrin Lunge*



Heute 56 Kilo

„Hosen passen mir nun in Größe 38. Obenherum bin ich noch schmaler. Da reicht sogar 32/34.“

Fotos: Karim Costanzo, Pascale Pathe, Privat, Thinkstock (2)

LESER-AKTION

Liebe Leserin, haben Sie es auch geschafft, 20 Kilo oder mehr abzunehmen?

Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto plus Telefonnummer per Post an:

Frau von Heute, Katrin Lunge, Brieffach 1125, 85729 Ismaning oder per E-Mail an

top-experte@frauvonheute.de

Bei Veröffentlichung gibt's ein Infonorar

Katrin Lunge Diät-Redakteurin