

Anja (32) nahm 88 Pfund ab. Ihre Kleidergröße schrumpfte von 54 auf 42

„Seit ich weiß, wie ich mein Gewicht halte, kann ich süße Naschereien richtig genießen“

Ein tolles Dessert für die Festtage: Tiramisu mit Gewürzspekulatius und Pistazien



**Mein Lieblingsrezept:
Weihnachtsdessert**

Zutaten:
 ● 150 ml 100%-Orangensaft/Tetrapack
 ● 2-3 EL Bitterorangemarmelade ● 250 g Sahne ● 750 g Crème fraîche ● 2 Pck. Vanillespekulatius ● 3 EL Puderzucker ● 250 g Gewürzspekulatius ● 4 EL Orangenlikör
Zubereitung: Den Orangensaft und den Likör in einem Glas verrühren. Sahne und Gelatine aufschlagen und mit Crème fraîche, Vanille- und Puderzucker ebenfalls verrühren. Spekulatius in den Orangen-Mix einstampfen und anschließend in einer rechteckigen Auflaufform auslegen. Marmelade über die Kekse dünn verstreichen. Einige Löffel Sahnemischung darauf verteilen. Weitere eingestampfte Spekulatius auf die Sahne legen, Marmelade verstreichen und die Creme gleichmäßig verteilen. Abgedeckt einige Stunden, am besten über Nacht kühl stellen. Vor dem Servieren die Pistazienkerne fein hacken und darüber streuen.



Kursleiterin Maria Bröking gab viele Tipps

„Wer behauptet, dass er sich mit einem Berg an Übergewicht wohl fühlt, betrügt sich“, sagt Anja und verrät ihr Abnehmgeheimnis



Vorher

Als Übergewichtige, hier mit 252 Pfund, war Anja eher träge, saß gern, war sportlich nicht besonders aktiv. Es fehlte an Kondition und Puste

Wie schön, dass bald Weihnachten ist“, sagt Anja Bornemann aus Dortmund und lächelt. „Denn da gibt es köstliche Leckerbissen wie Ente oder Gans, Gemüse und als Dessert Tiramisu. Mir läuft jetzt schon das Wasser im Munde zusammen, wenn ich nur daran denke...“

Keine Angst vor Fett und vielen Kalorien

Das Festessen ist vom Fettgehalt und von den Kalorien nicht ohne, doch das macht der 32-jährigen Kaufmännischen Angestellten keine Angst. „Ich habe 88 Pfund abgenommen“, erzählt sie. „Meine Kleidergröße purzelte von 54 auf 42. Ich bin endlich hinter das Geheimnis gekommen, wie ich schlemmen kann und dennoch meine Traumfigur behalte.“

Die hübsche Frau war in den vergangenen Jahren ein



Dieser Berg an Kartoffeln sind etwa 88 Pfund – das Gewicht, das Anja in knapp einem Jahr verlor

Auch Vollblut Amor für eine Last von der Sch...

Anja mit ihrem Pferd Amor (22) auf dem Reiterhof

„Ich habe so schnell abgenommen, weil ich mich neben der Ernährungs-umstellung viel bewegt habe“, sagt Anja.

Zum Sportprogramm gehört bzw. gehörte: **Reiten** Fast jeden Tag reitet sie mit Vollblut Amor aus **Schwimmen** Einmal die Woche geht es ins Schwimmbad. Das hält nicht nur fit, ist auch optimal für die Straffung der Haut. **Gymnastik** Während der Abnehmphase ging Anja zweimal die Woche ins Fitness-Studio.



Foto: Ralph Klein



Nachher

Die alte Jeans in Größe 54 gehörte früher zu Anjas Lieblingshosen. „Heute ist das unglaublich“, sagt die schlanke Frau lächelnd

gemacht hatte, und da hörte ich von der Abnehmethode Wakeup.“

Das Erste, was Anja Bornemann von ihrer Wakeup-Kursleiterin Maria Bröking lernte, war: Ich muss meine alten Ernährungsgewohnheiten ändern, um die Kilos purzeln zu lassen und auf Dauer meine Figur zu halten.

„Natürlich fällt der Gedanke schwer, weil man so in seinem alten Rhythmus drin ist“, sagt sie, „aber ich dachte mir: Du kannst doch nicht in jungen Jahren so einen Raubbau an deinem Körper betreiben.“

Die Leckerbissen haben überzeugt

Sie macht eine kurze Pause und lächelt: „Na, und da war noch etwas ausschlaggebend, das mich gleich überzeugte – in meiner ersten Stunde baute Frau Bröking ein kleines Büffet mit Wakeup-Spezialitäten auf.

Leckere Sachen und allein der Anblick nahm mir die Angst, dass ich künftig auf alles verzichten müsste und nicht satt werden würde.“

Schöne Idee: „Die ersten acht Wochen spendierte mir mein Mann als Geburtstagsgeschenk“, verrät Anja. „Er sah, dass es jetzt ein großer Wunsch von mir war, schlanker zu werden, und so unterstützte er mich.“

Die 1,74 Meter große Frau hat keinen Tag seit dem Start bereut. „Ich gehe immer satt ins Bett und kann mir so viele Genüsse gönnen, die ich nur geschickt miteinander kombinieren muss“, sagt sie und listet auf, was gestern auf dem Speiseplan stand:

Das ist meine neue Lieblingsmode



Zur Cargohose passt die Streifenstrickjacke



Ideal für feine Anlässe: der Hosenanzug in Bordeaux



Die 7/8-Hose wird mit Bluse und Bolero kombiniert

Zum Frühstück gab es zwei Kiwis und einen Becher Molke. Als Zwischenmahlzeit zwei Äpfel. Zum Mittag Pellkartoffeln mit Crème fraîche. Am Nachmittag 200 Gramm Datteln und abends eine Pizza mit Hackfleisch.

Die Pfunde purzelten in Nu

„Außerdem trinke ich drei Liter Wasser und nicht mehr wie früher neun Liter Cola light pro Woche.“

Anja hat in kürzester Zeit – sie startete am 23.1.2006 – ihr Übergewicht verloren. „Das war ein Befreiungsschlag“, sagt sie. „Man blüht richtig auf, ich bin überglücklich, dass meine dicken Zeiten endlich vorbei sind.“

Mehr Infos zu Wakeup: Telefon 0 64 35/54 81 40. Oder im Internet auf: www.wakeup.de