

Frau von Heute

HEUTE SCHLANK

TOLLER MIX
Mit Größe 40 wagt Birgit knalige Töne und figurbetonte Schnitte



HEUTE

„Mein Geheimnis: feste Mahlzeiten“

Jetzt ist Schluss mit der Futterei ohne Maß: Mit **WAKEUP** wurde Birgit (47) endlich schlank und war trotzdem immer satt



FRÜHER

SCHLICHT UND WEIT Unter großen, farblosen Pullis und Hosen versteckte sie ihre Kilos

Es war wie ein „Aufwachen“ – endlich raus aus der Tretmühle Frust – Essen – Frust – Weiteressen. Das „Wakeup“-Ernährungsprogramm hat Birgit G. aus dem hessischen Biebrich wacherüttelt. Es veränderte nicht nur ihre Essgewohnheiten, sondern auch ihre ganze Einstellung. „Ich bin heute viel positiver, habe ein ganz neues Lebensgefühl und kann Grenzen setzen“, erzählt die 47-Jährige.

Seit der Kindheit neigte sie zu Übergewicht: „Ich habe immer gefuttert: Süßes, Herzhaftes, quergeb. Vor allem aus Frust.“ Birgits Problem: Sie hielt sich nie an feste Mahlzeiten, aß, wann immer sie Lust hatte, und war dadurch natürlich auch nie richtig satt. Die Folge: 101,6 Kilo, Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Kurzatmigkeit, Bandscheibenvorfall.

Als sie kurz nach Ostern Fotos ihrer eigenen späten Taufe sah, hatte die 1,68 Meter große Frau ihre Konfektionsgröße 50 endgültig

Ohne zu hungern fünf Kleidergrößen weniger

tig satt: „Die Bilder waren ein Schock für mich.“

Vor Jahren schon informierte sie sich kurz über das „Wakeup“-Programm (siehe Kasten unten links). Jetzt machte die blonde Frau ernst und meldete sich zu einem Fernkurs an. Binnen sechs Monaten verlor sie 48 Pfund und steckt heute in fröhlich-bunter, figurbetonter Kleidung Größe 40/42.

48 PFUND IN 6 MONATEN!

Ihr Ernährungs-Coach, mit dem sie jede Woche telefonierte, tüftelte für sie einen individuellen Plan aus. Schwerpunkt: drei feste Mahlzeiten am Tag und bei Bedarf zwei Snacks.

Inhaltlich setzt die Ernährungsumstellung auf einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Der kommt durch basische Vollwertkost und einen aus-

Kein Kalorienzählen und keine Diätprodukte

gewogenen glykämischen Index in Gang. Jedes Lebensmittel hat einen Glyx-Index, der die Insulinausschüttung bestimmt. Zu viel Insulin macht uns dick. Was Birgit besonders gefiel: kein Kalorienzählen, keine Diät-Produkte, kein Abwiegen, aber immer satt essen.

Seit Mitte September hält sie ihr neues Gewicht von 77 Kilo. „Ich esse weiterhin zu festen Zeiten und habe diese Ernährung inzwischen richtig verinnerlicht. Hinzu kommt, dass das Thema Essen irgendwie aus meinem Kopf verschwunden ist.“

Ihr eigener Erfolg hat Birgit so überzeugt, dass sie jetzt als Ernährungsberaterin für „Wakeup“ arbeitet. „Die meisten werden damit nicht nur schlanker, sondern auch glücklicher. Und wer zufriedener ist, bei dem spielt Essen nicht mehr die Hauptrolle.“ **Susanne Rückstein**

Was ist ein „Wakeup“-Kurs?

Traumgewicht, Lebensfreude und Gesundheit

- **DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM** „Wakeup“ basiert auf einer vollwertigen, überwiegend basischen Kost mit viel Obst und Gemüse. Sie essen sich satt und verlieren trotzdem in den ersten sechs Wochen rund 20 Pfund, anschließend **etwa 1 Kilo pro Woche**.
- **DIE KURSTEILNEHMER** werden persönlich oder telefonisch drei

Monate lang wöchentlich ein bis zwei Stunden von einem Ernährungsberater betreut. Der Coach erstellt einen individuellen **Ernährungs- und Bewegungsplan**, motiviert und gibt auch psychologische Tipps. Kosten: ca. 13,50 Euro pro Woche.

► **KONTAKT:** Tel. 06435/54 8140, im Internet unter www.wakeup.de

23 kcal
0,1 g Fett

An dieser Stelle decken wir jede Woche eine Kalorienfalle auf. Heute: Gewürzgurken (alle Angaben pro 100 g)



GEWÜRZGURKEN
– Kühne –

8 kcal
0,1 g Fett

KALORIEN-VERGLEICH



GURKEN LEICHT
– Kühne –

