

ALEXA / 9. OKTOBER 2018 / BODY & SOUL

## FAZIT MEINER STOFFWECHSELKUR NACH 6 WOCHEN ABNEHM- UND AUFBAUPHASE



6 Wochen Stoffwechselkur sind rum. In der Abnehmphase habe ich keinen Alkohol getrunken, weder Zucker oder Nudeln gegessen. Die Kilos flogen von den Hüften, wie die Blätter von den Bäumen. Die Zeit ist schnell vergangen. 8 Kilo (von 75 auf 67 kg) wiege ich jetzt weniger und fühle mich top.

Die Psyche ist bei so einem Abnehmerfolg nicht unwichtig. Mein Selbstbewusstsein ist zurück. Früher habe ich die Pullover immer über den Hintern gezogen und nicht nur unter den Schwangerschaftsgerüchten gelitten, sondern z.B. auch darunter, dass PR-Firmen nur die Mädels mit Größe S beschenken und ich mit Größe 42 in die Röhre gucke.

Ich sage nicht, dass Größe 38 das Maß aller Dinge ist. Im Gegenteil, die #bodypositivity Bewegung auf Instagram finde ich gut, aber wie bei so vielen Trends sind ihre Anhänger oftmals nur in eine Richtung tolerant. Ich persönlich fühle mich schlanker wohler und finde, jede Frau sollte das Recht haben, das so zu sagen.

Der Erfolg der Kur hat mich trotz der Injektionen ins Bauchfett und den verbundenen Kosten restlos überzeugt und ich weiß von vielen Frauen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis, die sich bereits ebenfalls bei Daniela Laubinger für einen Kurstart angemeldet haben.



Schon in der Aufbauphase habe ich angefangen zu schummeln: Hier und da mal vom Dinkelbrötchen meiner Tochter abgebissen, ein winziges Stück Kirschkuchen genascht und beim Grillen eine Weinschorle getrunken. Ich habe weder zugenommen, noch hat mich der Genuss der Lebensmittel, auf die ich in den letzten Wochen verzichten musste, sonderlich gekickt.

“Low carb for life” ist mein neues Motto, denn ich möchte nie wieder Hosen in Gr. 42 tragen oder nach einem Teller Nudeln diese Bauchkrämpfe haben. Zoodles stehen bei mir jetzt ebenso regelmäßig auf dem Speiseplan wie Fisch, Salat und mit Mineralwasser glatt gerührter Magerquark. Dazu zwei Löffel selbstgemachtes Apfelmuss mit Zimt schmecken göttlich.

Was ich nicht mehr mache: Das Frühstück immer ausfallen lassen, dafür jeden Tag Alkohol trinken und pausenlos Ziegenkäse, Avocado-Brote oder Dunkle Schokolade in mich reinstopfen und das “gesund essen” nennen. Ich bereite jede Mahlzeit frisch und mit möglichst wenig Fett zu, setze mich an den Tisch und esse in Ruhe, ohne Handy oder TV-Beschallung.

Meinen Kaffee mache ich mir mit Hafermilch, nachmittags gibt es eine Tasse Grünen Tee. Meine Haut strahlt, ist weniger faltig und meine Energie über den Tag gleichbleibend. Es gibt kein Nachmittagsloch und auch nicht mehr dieses oft depressive Gefühl am Morgen. Die Stoffwechselkur hat nicht nur mein Gewicht, sondern mein Leben verändert. Danke, Daniela <3

[Unbezahlte Werbung]