

Bye-bye, Schlemmerwampe! Hier kriegen die VIPs ihr Fett weg

Von  Rike Schulz

🕒 22.01.18, 20:42 Uhr

✉ EMAIL

f FACEBOOK

🐦 TWITTER

➤ MESSENGER



Ja, der Verdauungstrakt ist ein kompliziertes System. TV-Star Sven Martinek (53) vertraut auf Injektionen, die den Stoffwechsel ankurbeln und den Heißhunger ausbremsen sollen.

Foto: Rike Schulz

Sie wollen sich dünne machen, den Winterspeck von den Hüften schütteln. Bye-bye, Schlemmerwampe! Mit Disziplin, Tricks und Unterstützung gewinnen diese VIPs den Kampf gegen die Kilos.

Sixpack-Alarm bei den Stars! Bis vor wenigen Tagen schob **Silva Gonzalez** (38, „Hot Banditoz“) eine ruhige Kugel – sie hing direkt über dem Hosenbund des Sängers. Jetzt soll aus dem Waschbärenbauch ein Waschbrett werden.

Sein Kilokampf: Fünf Mal die Woche schwitzt der werdende Vater (Baby Ella soll in zehn Tagen kommen) im Gym, zieht das „Vitelements“-Konzept durch. Muckitaining mit Personal-Trainerin. Und: eine Ernährungskombi aus Vitalstoffriegeln und Diätkost. 1.000 Kalorien am Tag. Freundin Stefanie (29) nimmt Rücksicht. „Neulich hat sie ihre Pizza extra erst kalt gegessen, damit ich vom Geruch nicht kirre werde“, sagt Silva. Der Erfolg: sechs Kilo weniger in zehn Tagen.

QVC-Moderatorin **Khadra Sufi** (37) setzt ebenfalls auf Sport. Training mit Stromimpulsen am EMS-Gerät und Boxen. Dazu Eiweiß-Shakes, die Mahlzeiten ersetzen. Die schöne Khadra sichtlich erleichtert: „Ich habe zehn Kilo abgenommen. Weitere zehn sollen noch runter.“

Schauspieler **Sven Martinek** (53, „Morden im Norden“) sagt: „Ich bin so’n Jo-Jo-Typ. Mein Gewicht fährt seit Jahren Achterbahn.“ Sein Problem: „Durch den Job esse ich unregelmäßig und ungesund.“ Oft greift er zu Deftigem, schiebt sich mit Heißhunger zu große Mengen hinter die Kauleiste und belohnt sich bei Stress mit Schoki.

Körperliches Unbehagen führte ihn zur „Natural Weight Lost Company“. „Ich mache das volle Programm. Coaching, Ernährungsplan, also fett- und kohlenhydratarm. Plus Injektionen.“ Spritzen gegen Kohldampf? „Auch der Stoffwechsel soll damit angeregt werden“, sagt Martinek. Er lässt sich einen Cocktail aus neun Inhaltsstoffen wie Kalium, Pfefferextrakt und Kalzium spritzen. Das hilft? „Auf jeden Fall war mein Jieper auf Süßes weg. Und die ersten zehn Kilo sind ruck, zuck von der Hüfte.“

Falls der TV-Polizist gegen die Ernährungsregeln verstößt, gibt’s SOS-Tipps von seiner Ernährungsberaterin Daniela Laubinger. Martinek: „Habe ich Wein getrunken, kurbel ich die Fettverbrennung an, indem ich drei Tage viel Fisch esse.“ Schlank wie ein Aal – so könnte es klappen.