

23

GESUND ERNÄHRUNG

JOHANNA GERSTNER,
53, SACHBEARBEITERIN
VORHER: 63 KG

-6kg

SIGRID WERNEGG, 45,
PROJEKTMANAGERIN
VORHER: 78,5 KG

-8kg

-10kg

SABINE PICHLER, 38,
BÜROANGESTELLTE
VORHER: 105 KG

-3kg

ROMANA
NACHBAUER, 34,
Ö3-REDAKTEURIN
VORHER: 61 KG

DIÄT mit

GESCHMACK

Sabine Pichler ist stolz: „In den vergangenen Wochen habe ich viel über Ernährung gelernt.“ Gemeinsam mit drei weiteren Leserinnen hat sie sich sechs Wochen lang durch die Speisen des Diätkost-Zustellers Dietix gekostet. Parallel dazu haben die vier WOMAN-Leserinnen ein Sport- und Motivationstraining mit TV-Trainer Toni Klein durchgezogen und als Krönung sogar am Österreichischen dm Frauenlauf teilgenommen. Und das Ergebnis kann sich tatsächlich sehen lassen. Alle vier haben merklich an Gewicht verloren und dafür an Wohlbefinden gewonnen. Natürlich sind sie top motiviert, auch in Zukunft auf ihre Ernährung zu achten. Als Belohnung für die Konsequenz und das Durchhaltevermögen gab es

SCHLANKE LINIE. Vier Leserinnen haben mit den Abnehmboxen von Dietix und einem Sportprogramm sechs Wochen an ihrem Traumgewicht gearbeitet. In WOMAN erzählen sie von ihrem Erfolg.

am Ende ein Umstyling mit Kleidung der Modekette New Yorker, um die neue Figur in Szene zu setzen (Fotos rechts oben).

Essenszustellung. Kurz zum Prinzip: Dietix liefert die Boxen in Wochenrationen wahlweise nachhause oder an den Arbeitsplatz. Darin enthalten sind die kompletten warmen Mahlzeiten für sechs Tage inklusive Frühstück und Snacks für zwischen-

durch. Am siebten Tag muss man sich selbst versorgen, dafür gibt es leckere Rezept-Vorschläge oder Anregungen, worauf die Wahl im Restaurant fallen sollte.

Der Test. Eines vorneweg: Einig waren sich Johanna Gerstner, Sigrid Wernegg, Romana Nachbauer und Sabine Pichler, dass das Diätessen weder nach Diät schmeckt noch Hungergefühle hinterlässt. Und das trotz der



NEUES OUTFIT. Stylist Ali Rabbani zeigt den erfolgreichen Leserinnen, wie sie ihre schlanke Silhouette am besten in Szene setzen.



reduzierten Kalorienmenge. Doch bei Motivation und Ergebnis waren schon einige Unterschiede zu bemerken: Die 34-jährige Romana Nachbauer wollte sich in erster Linie sommerfit machen und den Körper formen. Für sie war das begleitende Sportprogramm der Extrakick. „Nach diesem intensiven Start machen mir die Bewegung und die gesunde Ernährung wieder Spaß“, strahlt die Blondine. „Das fertige Essen werde ich allerdings vermissen, die regelmäßigen Lieferungen haben mich bequem gemacht.“ Mit drei Kilo weniger ist sie sehr zufrieden. Und manchmal hat sie sogar ein wenig geschummelt... Ihren Ehrgeiz voll ausgelebt hat die 53-jährige Johanna Gerstner. Sie wollte zwei bis drei Kilo abnehmen. „Ich nasche sehr gerne, da muss ich auf meine Figur achten. Darum gehe ich mindestens dreimal pro Woche laufen“, erklärt die Sportskanone. Besonders geholfen haben ihr die exakten Ernährungsvorgaben. Insgesamt hat sie sechs Kilo abgenommen und damit ihr

viel in mich hineingestopft“, sagt sie. Das tolle Ergebnis: acht Kilo weniger. Doch damit ist sie noch lange nicht die Erfolgreichste des Frauenquartetts: Am meisten Gewicht hat mit zehn Kilo die 38-jährige Sabine Pichler verloren. Den Wunsch, abzuspecken, hatte sie schon lange, sämtliche Diätprojekte führten aber zum bekannten Jo-Jo-Effekt. Jetzt nimmt sie sich viele Essenstipps aus dem Dietix-Programm für die Zukunft mit und baut bewusst Bewegung in den Tagesablauf ein. Damit ist sie für weiteren Gewichtsverlust top motiviert.

Sportprogramm. Unterstützung in Sachen Fitness bekamen die Frauen von Coach und Trainer Toni Klein. Ein Lauf- und Trainingsprogramm in seinem Fitnessstudio M.A.N.D.U. (Info: www.mandu.at) sorgte für einen guten Start in die regelmäßige Bewegung. „Viele glauben, mit ein bisschen laufen und wenig essen bekommt man eine gute Figur. Diese Rechnung geht so aber nicht auf, und das muss erst in die Köpfe hinein“, erläutert der Fitnesscoach. „Als ersten Schritt haben wir mit Bewegung den Stoffwechsel angekurbelt, so erhöht sich der Grundumsatz, Muskeln werden aufgebaut.“ Zum Einstieg empfiehlt Klein, die Muskulatur mit viel Freude knackig zu trainieren. Das bringt schnell Erfolg und steigert die Motivation.

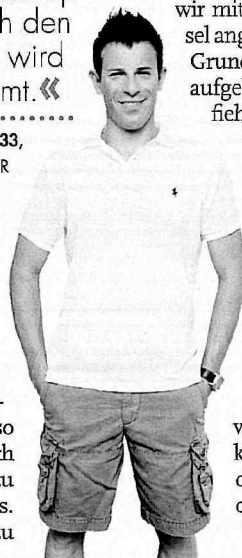
Testlauf. Wer jetzt Gusto bekommen hat: Vereinbaren Sie einen Gratisverkostungstermin in der Wiener Dietix Lounge. Die Diät aus der Box gibt es in den Varianten vegetarisch, mediterran und klassisch ab € 89,90 pro Woche. Kontakt: www.dietix.com oder Tel. 0800 0800 48.

PIA KRUCKENHAUSER ■

»Training ist Make-up von innen: Durch den Muskelaufbau wird der Körper geformt.«

TONI KLEIN, 33,
TV-COACH & TRAINER

Ziel weit übertroffen. Sigrig Wernegg hat mit 45 Jahren schon unzählige Diäten ausprobiert. Allerdings hat sie noch nie so strukturiert abgenommen wie mit dem kombinierten Essens- und Fitnessprogramm. Und das, obwohl sie eigentlich nicht so sportbegeistert ist. „Für mich war der Zwang, regelmäßig zu essen, das Erfolgsgeheimnis. Ich habe oft am Abend viel zu



NOCH MEHR FOTOS FINDEN SIE AUF woman.at