

SHAPE
12/2006

fit
schön
sexy

DIE SENSATION

Schnell zur TRAUMFIGUR

Das neue Bodyforming von
WM-Fitness-Coach Mark Verstegen

TESTEN SIE 10 NEUE
KICKS IM BETT

GUTER SEX für immer!

Nur in SHAPE!

Schlank bis Silvester

- ✓ 6 bis 8 Kilo weg!
- ✓ Ohne Diät & Sport
- ✓ Sünden erlaubt
- ✓ Kein Jo-Jo-Effekt

Schaffen Sie ganz leicht!

STYLING
FÜR JEDE PARTY

FESTLICHE LOOKS

ganz schnell
gemacht

NUR 20 MINUTEN,
SOFORT MEHR POWER
BLITZFIT in der
Mittagspause

REISE

LUST AUF 28 GRAD?

JETZT TAUCHEN lernen in Ägypten

Eine SHAPE-Reporterin hat
den 5-Tage-Kurs getestet

Deutschland € 2,60
Österreich € 2,90 • Schweiz Sfr 5,20



NACHHER

Bianca Feldheim, 1,65 m, wiegt heute 55 Kilo – früher waren es 85



Mit Computer 30 Kilo weg

Durch Pocket-PC und Post-its verlor Bianca Feldheim ihr Schwangerschaftsgewicht

➤ Zum ersten Mal schwanger – für Bianca Feldheim entwickelte sich dieses freudige Ereignis schon bald zum Albtraum. „Ich nahm in kurzer Zeit von 46 Kilo bis auf 102 Kilo zu, ohne viel zu essen – eine Folge von Schwangerschaftsdiabetes“, erinnert sich die 34-Jährige. Und um eine Zuckerkrankheit bei ihrer Tochter zu verhindern, musste Bianca nach der Geburt lange stillen, durfte also keine Diät machen. „Vier Monate



VORHER

In der Schwangerschaft nahm Bianca 46 Kilo zu

nach der Entbindung fragte mich im Freibad eine Bekannte, wann der Geburtstermin sei“, erinnert sich die gelernte Polizistin. Als Bianca zehn Monate nach der Geburt bei einem Gewicht von 85 Kilo endlich mit dem Abnehmen loslegen konnte, meldete sie sich in einem Fitnessstudio an – und arbeitete zuhause mit einem Trick. „Überall klebte ich kleine gelbe Zettel hin. Zum Beispiel hing am Külschrank ‚Denk an dein Wunschgewicht‘“, erzählt Bianca. Mit dieser Strategie erreichte sie

nach einem Jahr die 65-Kilo-Marke – und blieb auf ihr hartnäckig kleben. „Frustrierend. Zum Glück stieß ich durch Zufall auf Vitega.“ Im Beratungsgespräch für dieses neue Abnehmkonzept (www.vitega.de) bekam Bianca ein spezielles Gerät um den Arm gelegt, mit dem ihr Kalorienverbrauch ermittelt wurde. Zusätzlich wurde sie mit einem Pocket-PC vertraut gemacht, in den sie täglich exakt eintippte, was und wie viel sie aß. „Der PC zeigte mir nach jeder Eingabe genau an, wie viel ich noch zu mir nehmen darf“, sagt Bianca. Durch genaue Kontrolle und regelmäßiges Krafttraining, mit Joggen und Inline-skaten verlor Bianca in zehn Monaten weitere zwanzig Pfund, wiegt jetzt 55 Kilo. „Aus Spaß an der Bewegung machte ich einen Trainerschein und eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Jetzt bin ich selbst Vitega-Beraterin“, strahlt sie.

Ein Messgerät am Arm ermittelt den Kalorienverbrauch (l.). Die Zufuhr zählt der Pocket-PC, die Verbrennung erfolgt im Studio (u.)



Haben Sie auch Applaus verdient? Mailen Sie Ihre Geschichte mit Foto an: Applaus@shape.de