

Jacqueline Ross (29) verlor 60 Pfund. Ihre Kleidergröße „Sogar meine Füße hal Schuhgröße 39 auf

Sie ist schlank, fit und trägt schöne Mode – so genießt Jacqueline den Sommer richtig

Für mich war es ganz wichtig, eine Abnehm-Methode zu finden, die das Übel sozusagen an der Wurzel packt“, sagt Jacqueline Ross (29) aus Osnabrück. „Denn oft hat Dicksein ja nicht nur mit dem falschen Essen zu tun, sondern auch mit Stress oder Frust. So war das bei mir. Meine Stimmungen haben mich häufig zum Kühlschrank getrieben, obwohl ich gar keinen Hunger hatte. Im Laufe der Jahre hat sich mein Gewicht schließlich bis auf 199 Pfund hochgeschaukelt.“

Obwohl Jacqueline Ross auch mit den vielen Pfunden keine gesundheitlichen Probleme hatte, wollte sie abnehmen.

„Der Alltag wurde einfach zu anstrengend. Ich hatte keine große Lust mehr, mich zu bewegen. Wenn ich morgens die Stufen zu meinem Büro ging, war ich oft genug schweißnass, obwohl draußen die Temperaturen alles andere als sommerlich waren“, erzählt die Angestellte.

Auch an die Shoppingbummel möchte sie sich am liebsten gar nicht mehr erinnern. „Ich kaufte nur Stoffhosen und meine Outfits sahen alle gleich aus: klassisch und langweilig. Wenn ich mich von hinten im Spiegel betrachtete, dachte ich damals: Ich habe einen Popo wie ein Brauereipferd. So kann das nicht weitergehen. Ich muss etwas für mich und meinen Körper tun.“

Essen ist nicht mehr mein Seelentröster

Die frustrierenden Jahre sind vorbei. „Zum Glück“, freut sich die sympathische Frau, „ich habe 60 Pfund verloren und bin einen Abnehm-Weg gegangen, den ich mir immer gewünscht hatte. Denn ein Jahr lang betreute mich ein ganzes Team von Experten – von Ärzten über eine Ernährungsberaterin bis hin zu Psychologen. So habe ich in kleinen gezielten Schritten gelernt, meine Ernährung umzustellen und bei Problemen nicht gleich zum Essen als Seelentröster zu greifen.“



Jacqueline mit fast 200 Pfund
Vorher



Nachher

Eine attraktive Frau: Die alte Hose in Größe 54 zeigt den Unterschied. Heute wiegt Jacqueline Ross, die 1,52 Meter groß ist, 69,5 Kilo

Drei Infos zur Abnehm-Methode OPTIFAST

► Für wen geeignet?

Für stark übergewichtige Erwachsene ab einem BMI von 30. Für Menschen mit weniger Übergewicht gibt es ein 6-Wochen Programm.

► Wie funktioniert es?

Die Teilnehmer werden ein Jahr lang einmal wöchentlich betreut. Das Expertenteam besteht aus Ärzten, Psychologen, Bewegungstherapeuten und Ernährungsberatern. Das Programm durchläuft vier Phasen: Vorbereitung, Fastenphase mit Shakes, Umstellungsphase auf normale Kost, Stabilisierungsphase.

► Mehr Infos:

www.optifast.de oder
Tel.: 0800/1001635.

geschrumpfte von 54 auf 40

1 sich von 3 verkleinert"



Das Abnehm-Programm von Jacqueline nennt sich OPTI-FAST (Kasten links). „Ich hatte schon vorher nur Gutes darüber gehört und durch meine Ernäh-

rungsberaterin Frau Schmidtchen wurde es mir im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft gemacht. Ich kann richtig leckere Gerichte schlemmen und verliere dabei dennoch Pfund um Pfund.“

Zu Jacquelines größtem Fehler gehörte, dass sie nicht regelmäßig gegessen hat. „Ich war eine Zwischendurch-Esserin. Hier mal ein Keks, da mal ein Stück Kuchen – ja, ich habe gar nicht richtig wahrgenommen, wie viel Kalorien ich da letztlich vernaschte. Na, und die Tüte Chips war selbstverständlich auch fester Bestandteil meiner Tagesration. Abends wenn der Heißhunger kam, ging ich mit meinem Freund gern zum Griechen oder wir bestellten uns eine Pizza. Gegen 20.30 Uhr haben wir häufig noch gegessen und dann fiel man mit vollem Bauch müde ins Bett.“

Das Autofahren fällt jetzt viel leichter

.....
Jacqueline Ross steht heute manchmal vor dem Spiegel und kann gar nicht glauben, wie vorteilhaft ihre Figur sich verändert hat. „Wenn man einige Jahre übergewichtig war, muss man sich mit seinen neuen Maßen erst mal anfreunden. Obwohl ich mich wunderbar fühle, brauche ich doch etwas Zeit. Schließlich purzelte meine Konfektionsgröße von 54 auf 40.“

Ihre alte Garderobe hat sie bei Ebay erfolgreich versteigert und noch 1000 Euro bekommen.

Mein Lieblingsrezept: Spaghettisalat

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Vollkornspaghetti
- Jodsalz ● 1/2 gegrilltes Hähnchen
- 1 rote Paprika ● 200 g Chinakol
- 80 g geputzte Champignons
- 1 kl. Dose Ananas in Scheiben
- 3 EL Naturjoghurt ● 1 EL Zitrone
- 3 EL Öl ● Currypulver ● schwarzer Pfeffer ● Süßstoff

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser kochen. Hähnchen häuten, Fleisch vom Knochen lösen, in kleine Stücke schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, in schmale Streifen schneiden. Chinakol und Champignons ebenfalls in Streifen schneiden. Ananasscheiben abtropfen lassen und auffangen, auch in Streifen schneiden. die Soße Joghurt, Zitronensaft, 3 EL Ananassaft und Öl verrühren, dann mit Currypulver, Pfeffer und Süßstoff würzen. Pasta, Fleisch und Gemüse in eine große Schüssel geben und mit der Soße vermengen. Ich wünsche guten Appetit!

te mir sogar neue Schuhe kaufen, weil meine Füße glatt von Größe 39 auf 36 geschrumpft sind.“

Längst ist der Alltag herrlich unkompliziert für Jacqueline geworden. So ist das Autofahren jetzt viel einfacher, „weil mein Bauwerk immer vor dem Lenkrad passt. Auch freut sie sich auf die nächste Flugreise. „Da entspannt im Sitz Platz und das Tischchen pro Person runterklappen, wenn das serviert wird.“ Und ganz leicht, wie die Beine beim lockeren übereinanderschlagen ist wieder möglich.

„Aber zu den allersehrsten Dingen in meinem Leben jetzt: Ich kann mit meinem Mann auf der Couch kuscheln ohne dass Gefahr beste-



Schick im kleinen Schwarzen mit hohen Pumps