

Unglaublich! 75 Kilo sind weg!
Anja S. hat es tatsächlich geschafft:

Von über 3 Zentnern zur Wunschfigur!



VORHER

NACHHER

Ein Life-Report von BRIGITTE VAN HATTEM

„Ich möchte anderen Menschen Mut machen! Auch wenn man vieles probiert und nichts geklappt hat, gibt es immer noch einen Weg, sein Übergewicht loszuwerden!“ Anja S. weiß, wovon sie redet. Die junge Frau hat in anderthalb Jahren 75 Kilo abgenommen!

„Ich war schon immer übergewichtig“, erinnert sich Anja (Mitte 30). Die blonde Frankfurterin hat „einfach gern gegessen“, Süßes wie Deftiges. Vor drei Jahren bekam Anja Zwillinge. „Von nun an hatte ich noch jede Menge Stress.“ Man sah es der 1,82 Meter großen Anja zwar nicht an,

aber zu ihren Höchstzeiten wog sie 164 Kilo.

„Ich habe natürlich verschiedene Diäten gemacht“, erzählt Anja. „Ich hatte auch immer damit Erfolg, nur leider nicht auf Dauer.“ Als eine Freundin mit Hilfe des Optifast-Programms stark abgenommen hatte, informierte sich Anja

über dieses Konzept: „Es setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen. Einer Fastenphase, einer Umstellungsphase und eine Stabilisierungsphase.“

Während der Fastenphase nehmen die Teilnehmer ausschließlich Formuladrinks zu sich, die es in den Geschmacksrichtungen Kartoffel-Lauch, Tomate, Erdbeere, Vanille, Kaffee und Schokolade gibt. Fünf dieser Drinks machen eine Tagesration

mit insgesamt ca. 800 Kalorien aus. „Ich dachte mir, diese Zeit ist wie eine Art Reset beim Computer. Man fährt alles herunter und startet dann neu.“

Anja startete im Oktober 2009 mit dem Optifast-

**Haben Sie auch
so toll abgenommen?
Schreiben Sie uns!**

Wenn Sie auch eine spannende Abnehm-Geschichte zu erzählen haben, dann schreiben Sie uns doch! Unsere Reporterin **Brigitte van Hattem** freut sich über Ihre Mail an: Bvh@cpvkg.de

