

Martina Binder (51): **31 KILO WEG** mit Metabolic Balance

Endlich schaue ich wieder gern in den Spiegel

Wahre
DIÄT-
REPORT

HEUTE
5 Kilo

Mit Größe
42/44 trägt
Martina gern
figurbetonte
Mode*

FRÜHER
106 Kilo

Martina (1,74 Meter)
kauft mit Kleider-
größe 48/50 nur
och im Internet

*von bon-
prix, www.
bonprix.de

Seit Mai 2011
trainiert die
51-Jährige im
Fitness-Studio

Ein maßgeschneiderter
Ernährungsplan plus
Sport lassen Martinas
Übergewicht schmelzen

Meine neue Leidenschaft ist Zumba tanzen. Dabei war ich früher ein echter Bewegungsmuffel.“ Martina aus Stuttgart genießt ihre neue Leichtigkeit. Als Jugendliche ist sie schlank. Die Pfunde schleichen sich erst im Laufe ihrer Ehe mit Uwe (53) auf die Hüften. „Er kocht gut und gern. Ich habe alles Mögliche versucht, um abzunehmen. Doch die Lust auf gutes Essen und Süßes war lange stärker.“

Bei dem Plan muss man genau auf die Mengen achten

Schließlich wiegt Martina 106 Kilo, hat Bluthochdruck, Kniebeschmerzen und mag sich nicht mehr leiden. Anfang 2009 lässt sie sich von einer verschlankten Kollegin die Adresse von deren Heilpraktiker geben, der „Metabolic Balance“ anbietet.

Bei dem Programm (um 350 Euro) wird durch eine Blutanalyse ein individueller Ernährungsplan erstellt, der den Stoffwechsel anregt. „Man muss genau auf



Junger Look:
kniekurzes
Kleid mit
Stiefeln*

die Mengen achten und die fünf-
stündigen Esspausen einhalten.
Ich esse z. B. morgens 40 g Hafer-
flocken mit 210 ml Sojamilch,
mittags 130 g Fleisch mit 135 g
Gemüse und abends 135 g Fleisch
mit 140 g Gemüse. Dazwischen
trinke ich Wasser.“

Außerdem wird Martina sport-
lich aktiv und hält ihr Gewicht
inzwischen bei 75 Kilo. „Ich habe
jetzt ein völlig neues Geschmacks-
empfinden. Extrem Süßes mag
ich gar nicht mehr.“ *Katrin Lunge*

Leser-Aktion

Liebe Leserin,
haben Sie es auch geschafft,
20 Kilo oder mehr abzunehmen?
Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept
mit Vorher- und Nachher-Foto plus
Telefonnummer per Post an:
FRAU von HEUTE, Katrin Lunge,
Brieffach 4381, 20350 Hamburg
oder per E-Mail an
katrin.lunge@frauvonheute.de
Bei Veröffentlichung gibt's
ein Infohonorar.

Diät-Redakteurin
Katrin Lunge