

Testtreffen 2009

Erfolgsgeschichte: Sabine Butzlau

Fitnessprogramm für Körper und Seele

Zum 45. Geburtstag hat sich Sabine Butzlau von ihren überflüssigen Pfunden verabschiedet. Als zuverlässiges Navigationssystem auf ihrem Kurs in eine schlanke Zukunft diente der neue ProPoints® Plan von Weight Watchers.



02. Juni 2009



24. Juli 2009



15. September 2009

Ein Bewegungsmuffel war Sabine Butzlau noch nie. Im Gegenteil: Wassersport, Laufen und Ski fahren zählten schon immer zu ihren Leidenschaften. Aber für regelmäßige sportliche Aktivitäten fehlte der berufstätigen Mutter von zwei Kindern meist die Zeit, und schließlich zeigte die Waage mehr Gewicht an als erwünscht. Da kam die Einladung, am Test des neuen Weight Watchers Programms teilzunehmen, wie gerufen. „Eigentlich dachte ich, schon alles über das Abnehmen und eine gesunde Ernährung zu wissen“, sagt Sabine Butzlau, die in der Trainingsabteilung von Weight Watchers beschäftigt ist. „Mit dem neuen ProPoints® Plan

muss ich mich jetzt wieder intensiv beschäftigen. Das ist auch gut so, weil man lernt, Schwachstellen zu erkennen und Lebensmittel richtig zu bewerten.“ Nach dem Highlight des neuen Programms gefragt, überlegt Sabine nicht lange: „Bananen haben jetzt null *ProPoints*[®] – das sind meine absoluten Super-Sattmacher.“

Für Sabine Butzlau war die Teilnahme am Testtreffen ein Volltreffer. Zwischen Juni und September 2009 hat sie 13 Kilogramm abgenommen; bis zum Zielgewicht von 68 Kilo sind es nur noch ein paar Pfund. „Größe 38 passt mir schon wieder, das ist ein tolles Gefühl“, freut sich Sabine. Neben Entschlossenheit und Konsequenz haben ihr die neuen *ProPoints*[®] geholfen, ihre Ernährung sinnvoll umzustellen. „Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe und Fett – die Zusammensetzung der Lebensmittel ist entscheidend“, sagt Sabine. „Lästiges Kalorienzählen kann ich mir da sparen.“ Inzwischen hat sie sich ihren ganz persönlichen Erfolgsplan zusammengestellt: „Morgens esse ich nur Obst, mit Trauben und Bananen, mittags gibt es Salat, und abends koche ich für die ganze Familie.“ Auch ihre Kinder freuen sich über die lecker-leichten Weight Watchers Gerichte. „Und nebenbei werden sie zu einer gesunden Ernährung erzogen.“

Der wichtigste Effekt, so Sabines Bilanz, sei jedoch nicht der Gewichtsverlust. „Beruf, Haushalt, Kinder, Hausaufgaben – ich bin den ganzen Tag gefordert“, beschreibt die Düsseldorferin ihren Alltag. „Seit ich mich so bewusst ernähre, bin ich überhaupt nicht mehr müde. Sich fit und rundherum wohl zu fühlen, ist der schönste Erfolg.“ Auch für ihre Lieblingssportarten ist wieder reichlich Energie vorhanden. Zum 45. Geburtstag hat sich Sabine einen Privatlehrer gegönnt, um ihre Segelkenntnisse aufzufrischen. Und auf den nächsten Skiurlaub freut sie sich ganz besonders: „Da werden meine Kinder ganz schön staunen, was ihre Mutter drauf hat.“