

Testtreffen 2009

Erfolgsgeschichte: Kirsten Wendt

„Es geht leichter als gedacht“

Kirsten Wendt ist kein „Diät-Typ“, radikaler Verzicht und Verbote sind nicht ihr Ding. Mit dem neuen ProPoints® Plan von Weight Watchers hat sie ihren Weg gefunden, ohne Heißhunger abzunehmen – und fühlt sich seitdem rundherum zufrieden.



02. Juni 2009



24. Juli 2009



15. September 2009

Laufen, Ski fahren, mit dem eigenen Pferd durch die Landschaft streifen: „Ich bin gern draußen und mag es, aktiv zu sein“, sagt Kirsten Wendt. Umso ärgerlicher, dass ihr mit zunehmendem Gewicht das Joggen immer schwerer fiel und die Reithosen nicht mehr passten. „Noch schlimmer war es mit dem Skianzug: Das merkt man nur einmal im Jahr, dafür aber umso heftiger.“ Vor einigen Jahren hatte Kirsten Wendt es schon einmal geschafft abzunehmen, dann mit dem Rauchen aufgehört und wieder kräftig zugelegt. „Zu Hause oder im Büro, die Süßigkeiten waren immer in Griffweite“, erinnert sich die 39-Jährige. Die sitzende Tätigkeit im

Personalbereich tat ihr Übriges. Schließlich war die Schallgrenze von 85 Kilogramm erreicht. Kirsten entschloss sich, den Schalter umzulegen – und am Weight Watchers Testtreffen für den neuen *ProPoints*[®] Plan teilzunehmen.

„Das war genau die richtige Entscheidung“, freut sich Kirsten beim abschließenden Fotoshooting im September 2009. Neun Kilogramm hat sie in rund vier Monaten abgenommen – insgesamt 15 Kilo möchte sie mit dem neuen Programm schaffen. „Für meine Verhältnisse hat es bisher gut geklappt, es geht leichter als gedacht“, sagt Kirsten. Vor allem die Orientierung am Sattfaktor habe die Abnahme unterstützt. „Das Programm ist jetzt einfach noch genauer. Es geht ja nicht ums Kalorienzählen. Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe, alles wird berücksichtigt. Wenn ich nach dem *ProPoints*[®] Plan koche, fällt der Heißhunger weg – und ich krame auch nicht mehr in der Süßigkeiten-Schublade.“

Jeden Tag konsequent sei sie nicht, gibt Kirsten zu. Aber sie bleibt am Ball, plant ihre Mahlzeiten – „ohne Aufschreiben geht es gar nicht“ – und sorgt dafür, dass sie für zwischendurch stets frisches Obst im Haus hat. Seit sie erfolgreich abgenommen hat, geht sie mit Begeisterung wieder auf Schnäppchenjagd und genießt die Komplimente von Freunden und Kollegen. „Ich fühle mich in allen Lebensbereichen viel zufriedener“, sagt Kirsten. Und ihre körperliche Fitness hat sich obendrein verbessert: „Vor der Abnahme waren meine Blutwerte insgesamt grenzwertig. Jetzt habe ich erneut einen Gesundheits-Check machen lassen – und die Werte waren perfekt.“