

Die Erfolgs-Diät

Von Bodycur bis Trennkost – fünf tolle Frauen verraten ihre persönlichen **SCHLANK-GEHEIMNISSE**. Das Beste: Gequält hat sich keine, denn Hunger stand nicht auf dem Speiseplan ...

Bodycur

MONIKA RAMANN (46): „TÄGLICHE GEWICHTSKONTROLLE!“ Als ihre

Waage auf die 100 Kilo zuging (bei Größe 54), beschloß die Bürokauffrau aus Dietzenbach: „Jetzt tu' ich was!“ Über eine Anzeige erfuhr die Schwäbin (1,72 m/heute 75 Kilo) von Bodycur: In 36 deutschlandweiten Therapiezentren lernt man, sich gesund zu ernähren, wird dazu

medizinisch und psychologisch betreut. Schon der erste Satz der Beraterin schmeckte Monika: „Sie müssen gut essen, um gut abzunehmen!“ Gemeint war: regelmäßig und bewußt. Wichtig: fünf Portionen am Tag, wenig Fett und Kohlenhydrate, dafür viel Eiweiß. Infos unter Tel. 07551/6 94 69.

MEIN TIP: „In den ersten vier Wochen mußte ich jeden Morgen im Therapiezentrum auf die Waage. Das war stressig, aber meine Rettung! Vorher hatte ich nie genug Disziplin. So verkniff ich mir abendliche Eß-Attacken. Ich hätte mich geschämt, sie morgens beichten zu müssen. Außerdem habe ich ja Geld bezahlt. Jede Sünde hätte die Therapie verlängert.“

**46 PFUND
IN NUR
3 MONATEN!**

