

„Ich habe ganz viel Energie“

Franziska genießt es, sich selbstbewusst und fit zu fühlen. Sie legt wieder viel Wert auf ihr Äußeres



Nachher 88 kg



Vorher 128 kg bei 1,76 m Körpergröße

Franziska Merkel (41)

- Familie ledig
- Beruf Juristin
- Hobbys Schwimmen, Flamenco tanzen, Reisen, Sprachen, Fitness-Studio
- Höhepunkt „Bei meiner letzten Flugreise, konnte ich den Sitzgurt wieder ohne Probleme schließen“

Franziska nahm mit Optifast 40 Kilo ab

„Ich wollte so schlank sein wie meine Freundin“

Nach unzähligen Diät-Fiascos hatte Franziska resigniert und sich mit ihrem Gewicht abgefunden. Ein peinliches Erlebnis im Flugzeug änderte alles

Als Franziska (41) vor zwei Jahren in den Urlaub flog, wurde ihr größter Albtraum Wirklichkeit. „Der Gurt ließ sich nur noch mit Luft anhalten und Bauch einziehen schließen“, erzählt die Frankfurterin. Es fehlte nicht viel und sie hätte nach einer Verlängerung fragen müssen.

Dass sie schon wieder zugenommen hatte, machte sie nicht nur traurig, sondern auch wütend. „Ich hatte so oft probiert abzunehmen, doch immer ohne Erfolg.“ Nach unzähligen Diät-Fiascos hat-

te Franziska schließlich aufgegeben. Doch im Flugzeug fasste sie einen Entschluss: Sie wollte einen letzten Versuch starten. Dabei musste sie an ihre Freundin Elke (43) denken. „Wir haben uns vor vielen Jahren auf einer Indien-Reise kennen gelernt. Zufällig kamen wir beide aus Frankfurt und hatten mit unserem Gewicht zu kämpfen“, erinnert sich die Juristin. Doch Elke hatte danach mit Optifast erfolgreich abgenommen. „Ich war ziemlich neidisch auf ihre tolle Figur, konnte mich aber selbst nicht aufraffen.“



Früher aß Franziska nie Obst. Heute greift sie gerne zu

Franziska. Das Programm beinhaltet wöchentliche Gruppen-Abende mit therapeutischer Betreuung, Ernährungsberatung und einem Bewegungsprogramm. In der ersten Phase (dauert 12 Wochen) gibt es ausschließlich spezielle Diät-Shakes. In der Umstellungsphase werden diese dann langsam durch leichte Gerichte (siehe rechts) ersetzt (weitere Informationen unter www.optifast.de oder Tel.: 0800/1001635. Für alle mit einem BMI unter 30 gibt es das Optifast-Home-Programm: www.optifasthome.de).

Zurück in Deutschland meldete sich Franziska gleich für das Optifast-52-Programm an. Ein einjähriges Abnehm-Konzept für Übergewichtige mit einem BMI ab 30. Mit 128 Kilo genau das Richtige für

„Auf einmal purzelten die Pfunde“

Bereits in den ersten 12 Wochen nahm Franziska 23 Kilo ab. Begeistert machte sie weiter.

Ein Jahr später ist sie nicht nur 40 Kilo leichter, sondern auch viel fitter und beweglicher. Wenn Franziska heute in den Spiegel schaut, kann sie es immer noch nicht glauben. „Jetzt habe ich auch so eine tolle Figur wie Elke.“ Gemeinsam bummeln die Freundinnen gerne durch die Stadt. „Das macht mir wieder richtig Spaß. Denn ich kann nun in jeden Laden gehen und finde trendige Outfits“, erzählt Franziska stolz. ●

Erzählen Sie uns Ihre Abnehm-Geschichte

● Haben Sie auch abgenommen? Dann schreiben Sie uns mit Fotos, Angaben von Gewicht, Größe und Telefonnummer an: Redaktion **Alles für die Frau**, „Schlank & Fit“, Meißberg 1, 20077 Hamburg. Jede Veröffentlichung wird mit einem Info-Honorar belohnt.

„Jetzt finde ich wieder schöne Kleidung“

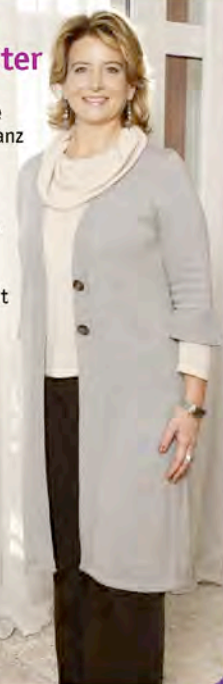
Styling-Wunder

„Das ist meine neue Lieblings-Kombi, die ich zu vielen Gelegenheiten tragen kann. Mit einem Shirt wird der Look lässig, mit Bluse und Blazer richtig edel“



Guter Begleiter

„Diese Strickjacke habe ich ganz spontan gekauft und trage sie oft. Sie macht einfach jedes Outfit perfekt“



Einfach edel

„Wenn ich abends ausgehe, mache ich mich gerne schick. Der schwarze enge Rock sieht zum weinroten Shirt elegant aus“



Franziskas Schlank-Rezepte



Erbensuppe mit Lachs

Zutaten für 1 Person: 75 g Erbsen (TK), 10 g Pinienkerne, ¼ Zwiebel, 1 TL Öl, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Crème Fraîche, 1 Stiel Dill, ½ Scheibe geräucherter Lachs, ½ TL Meerrettich
Zubereitung: Erbsen antauen. Pinienkerne rösten. Zwiebel würfeln. Öl erhitzen. Zwiebel dünsten. Erbsen zugeben. Brühe zugießen, aufkochen. Fein pürieren. Crème fraîche unterrühren. Dill hacken. Auf den Lachs Meerrettich verteilen, aufrollen, in Scheiben schneiden. Suppe mit Dill, Pinienkernen und Lachs bestreuen. **Portion ca. 210 kcal**



Salat mit Süßholz

Zutaten für 1 Person: 200 g kleine Kartoffeln, Salz, 5 Radieschen, 100 g Salatgurke, ½ Beet Kresse, 2 Stiele Petersilie, 50 g Magerquark, 100 g Magermilch-Joghurt, Pfeffer, Zitronensaft, 100 g Geflügelsülze
Zubereitung: Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Radieschen in Scheiben schneiden. Gurke raspeln. Kresse kurz abschneiden. Petersilie hacken. Gurke, Radieschen, Kräuter, Quark und Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Sülze würfeln und dazugeben. **Portion ca. 360 kcal**



Rührei mit Pilzen und Tomaten

Zutaten für 1 Person: 1 Scheibe Vollkornbrot, 3 Stiele Schnittlauch, 100 g Kirschtomaten, ½ TL Öl, 1 Ei, 50 ml Milch (1,5 % Fett), Salz, Pfeffer
Zubereitung: Brot würfeln, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Tomaten halbieren. Brot aus der Pfanne nehmen. Öl erhitzen, Tomaten dazugeben und 1 Minute schmoren. Brot zurück in die Pfanne geben. Ei, Schnittlauch und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Ei in die Pfanne gießen und unter Rühren stocken lassen. **Portion ca. 230 kcal**