

Früher  
90  
Kilo



„Früher habe ich es gehasst, fotografiert zu werden“ erzählt Katrin. Heute wiegt sie 60 Pfund weniger. „Ich finde mich schön. Und mein Freund auch ...“

### Katrins Erfolgs-Rezept: Diäko-Gerichte

■ **Bestell-Diät:** Diäko ist ein ausgewogenes Ernährungsprogramm. Und bequem: Alles wird Ihnen komplett ins Haus geliefert.

■ **Die Fertiggerichte:** Jede Tagesration – vom Frühstück bis zum Abendessen – hat 1 000 bis 1 200 Kalorien. Täglich genießen Sie drei bis fünf ausgewogene, vitaminreiche Mahlzeiten. Die Mittag- und Abendessen sind tiefgekühlt und werden im Wasserbad oder in der Mikrowelle erwärmt. Zwischendurch gibt es Obst, auch mal fettarme Schokoriegel.

■ **Angebot:** Egal, ob Sie Suppen bevorzugen, sich lieber fleischlos ernähren oder Diabetiker sind, für jeden Geschmack ist etwas dabei.

■ **Kosten:** Eine 18-Tage-Kur gibt es ab € 200. Katrin Nagel hat für 18 Kuren insgesamt € 3 600 ausgegeben.

■ **Interessiert?** Unter [www.diaeko.de](http://www.diaeko.de) oder Telefon 0 40 / 5 51 00 01 können Sie eine Info-Broschüre bestellen.

Jetzt  
60  
Kilo



„Praktisch an meiner Diät: Ich musste nicht mehr einkaufen gehen“

Name: Katrin Nagel, Alter: 30, Größe: 160 cm, Beruf: Erzieherin, abgenommen: 30 Kilo!

Die Pfunde setzten sich schleichend an. Bei Keksen, Süßigkeiten, Kuchen konnte ich nicht nein sagen. Kein Wunder, dass irgendwann meine Kleidung kniff und ich immer **deprimierter** wurde“, erinnert sich die Kindergärtnerin aus Hamburg. „Als Teenager trieb ich Sport, spielte Handball und wurde Pfunde schnell wieder los. Doch dann fehlte die Zeit.“ Immer wieder versuchte Katrin, mit Hungerkuren ihre Pfunde loszuwerden. Aber danach wog sie oft mehr. „Als vor einem Jahr meine **Knie und der Rücken so sehr schmerzten**, dass ich es kaum noch aushielt, las ich in der Zeitung von Diäko.“ Eine Fertig-Diät, die binnen 24 Stunden ins Haus geliefert wird. „Schön einfach“, dachte ich. Denn auf umständliches Einkaufen und Kochen hatte ich keine Lust.“

Trotzdem: „Die **ersten drei Tage waren die schlimmsten**. Das Power-Müsli war lecker, nur die Brötchen zum Frühstück habe ich vermisst. Aber ich hielt durch. Nach zwei Wochen hatte ich drei Kilo weniger, nach zwei Monaten zehn.“ Vor zwei Monaten hat Katrin ihr Traumgewicht von 60 Kilo erreicht, hält es seitdem – auch ohne Diäko. „Ich bin supermotiviert. Sogar das gesunde Kochen macht Spaß.“ Katrin freut sich über ihre wieder gewonnene Beweglichkeit. „Ich mache Krafttraining für meinen Rücken, **fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit**“, erzählt sie. „Wenn ich eingeladen bin, verputze ich auch mal ein Drei-Gänge-Menü! Dafür gibt es am nächsten Tag nur Obst und Gemüse.“ Das Schönste: „Ich mistete meinen Kleiderschrank aus, habe neue Hosen gekauft – in Größe 36/38!“

### Haben Sie auch erfolgreich abgenommen?

Endlich geschafft – fünf Kilo sind weg. Oder zehn, 20 oder sogar noch mehr? Gehören Sie zu den Glücklichen, die nach endlosen Diätversuchen endlich abgenommen haben? Dann schreiben Sie uns. Wir sind neugierig auf Ihre Tipps, Schlank-Geheimnisse und vor allem auf Ihre Durchhalte-Tricks. Machen Sie auch anderen Leserinnen Mut, und berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen, wie es Ihnen dabei gegangen ist und wie lange Sie zu Ihrem Wohlfühl-Gewicht gebraucht haben.

Schicken Sie Ihre Schlank-Geschichte (in kurzen Stichworten) mit Name, Adresse, Telefonnummer sowie zwei Fotos (vorher / nachher) von sich an: Redaktion Laura, Stichwort „Schlank-Geschichte“, 20077 Hamburg. Die Redaktion behält sich vor, Ihre Geschichte gegebenenfalls gekürzt und mit Foto zu veröffentlichen.

# Laura

... voll das Leben

Laura 37