

Die „Heute“



10 Abnehm-Programme im Praxistest: Wer schießt mehr Kilos ab?

„Heute“ startet die Diät-WM



Zehn „Heute“-LeserInnen, eine Mission: Gewicht verlieren! Ab heute kämpfen neun Frauen und ein Mann sechs Wochen lang gegen überschüssige Kilos.

Das wollen jetzt viele: Rechtzeitig vor

der Freibad-Saison schlanker werden. Doch welche Methode führt am optimalsten zum Idealgewicht?

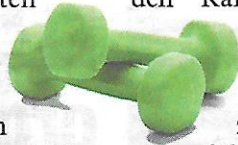
Wir machen den Praxistest und checken die gängigsten Methoden auf Herz und Nieren. Sechs Tester stellen ihr

Essverhalten um, drei sagen dem Hüftgold mit Bewegung den Kampf an – eine Leserin kombiniert Fasten mit Sport.

Auf dem Weg zum Idealgewicht führen die Teilnehmer der Diät-WM online regelmä-

ßig Tagebuch (www.heuteinform.at). Auch Sie können im Netz Ihre eigenen Erfahrungen posten und für Ihre Lieblingsdiät voten.

Unter allen Teilnehmern werden unter anderem Themen-Urlaube in Tatzmannsdorf und Geinberg verlost



Atkins-Diät

Das bin ich: Rosemarie Pfiel (59). Ich bin verheiratet, Hausfrau und ehrenamtliche Sanitäterin.
Mein Programm: Atkins-Diät. Sechs Wochen lang sind Kohlenhydrate für mich strikt tabu.
Mein Ziel: Ich wiege 87 Kilo und will davon 10 verlieren.



Dinner Cancelling

Das bin ich: Sandra Brezina (35). Ich bin Zwilling-Mutter und arbeite als Grafikerin.
Mein Programm: Dinner Cancelling. Ich streiche das Abendessen.
Mein Ziel: Mit 63 Kilo fühle ich mich nicht wohl. Deshalb sollen fünf runter.



Dukan-Diät

Das bin ich: Sara Mayr (25). Ich bin Hausfrau und alleinerziehende Mama.
Mein Programm: Dukan-Diät. Bei meinem 4-Phasen-Programm wird eine eiweißreiche Ernährung großgeschrieben.
Mein Ziel: Ich will 6 bis 10 meiner 64 Kilo abspecken.



FX-Mayr-Kur

Das bin ich: Martina Strasil (34). Geschieden, Marketing-Profi.
Mein Programm: FX-Mayr-Kur der Therme Laa. Ich esse bewusster und entschlacke mit Diät-Gemüsesäften.
Mein Ziel: 86 Kilo sind zu viel, 15 sollen deshalb weg!



„Heute“-Diät

Das bin ich: Daniela Schütz (24). Ich arbeite als Kindergärtnerin und habe einen kleinen Sohn.
Mein Programm: Das „Heute“-Programm: abnehmen ohne Jojo-Effekt. Ich schlemme weniger und mache Sport.
Mein Ziel: 15 Kilo weniger.



Holmes-Place-Training

Das bin ich: Marion Auer (29). Ich bin Pflegehelferin und dreifache Mami.
Mein Programm: In den nächsten Wochen werde ich bei „Holmes Place“ viel trainieren und ordentlich schwitzen.
Mein Ziel: Von aktuell 75 auf 60 Kilo zu kommen.



Schlank im Schlaf

Das bin ich: Theresa Stern (24). Ich bin liiert und arbeite freiberuflich.
Mein Programm: Bei Schlank im Schlaf gibt's morgens Kohlenhydrate, abends nur Eiweiß. Snacks sind absolut tabu!
Mein Ziel: Da ich 80 Kilo schwer bin, sollen 15 weg.



Shapeline

Das bin ich: Mara Wolf (43). Ich bin zurzeit glücklicher Single und Teilzeit-Angestellte.
Mein Programm: Shapeline-Wickel und Liftings sollen Fettpölsterchen schmelzen lassen.
Mein Ziel: Bis zu 15 meiner derzeit 88 Kilo loszuwerden.



Personal Trainer

Das bin ich: Lukas Büchler (28). Ich lebe momentan alleine und arbeite als Kfz-Meister.
Mein Programm: Ein wöchentliches Power-Workout mit Personal-Trainer Gerald Riedmüller.
Mein Ziel: Drei Kilo weg, ordentlicher Sixpack her!



Weight Watchers

Das bin ich: Ruth Stupacher (39). Ich bin Zweifach-Mama und derzeit Hausfrau.
Mein Programm: Mit der bewährten Weight-Watchers-Methode beginnt für mich nun das Punkte zählen.
Mein Ziel: 30 von 102 Kilo abzuspecken.

