

Melanie (38 Jahre) und meine persönliche Erfahrung mit Lebe Leichter:



Ich war schon immer übergewichtig - mal mehr mal weniger. Nach meiner Schwangerschaft hatte ich dann mein Höchstgewicht von 99 kg bei einer Körpergröße von 171 cm erreicht. Es folgten unzählige Diäten. Doch eigentlich haben sie alle nichts genützt, denn im Spätsommer 2015 hatte ich noch immer ein Gewicht von 95 kg. Eine Arbeitskollegin erzählte mir von einem Lebe Leichter Kurs in Kreuzlingen. „Ich kann ja mal hingehen!“ dachte ich und so kam es, dass ich im Lebe Leichter Kurs von Bettina saß.

Mit ihren authentischen Geschichten und den toll gehaltenen Vorträgen habe ich es geschafft in den 12 Wochen etwas mehr als 10 kg abzunehmen. Doch dann kam die Weihnachtszeit und die alten Gewohnheiten schlichen sich nach und nach wieder ein. Ich fing an um jedes so mühevoll

abgenommene Kilo zu kämpfen. Im Herbst 2016 wog ich dann wieder fast 90 kg und startete erneut einen Lebe Leichter Kurs. Leider musste ich diesen aus gesundheitlichen Gründen abbrechen. Nach einer OP im November war ich dann schließlich vollkommen demotiviert. Ich wog wieder die alten 95 kg und verkroch mich mehr oder weniger zu Hause.

Im Januar 2017 meinte eine andere Mama beim Kaffee trinken dann: „Lass uns doch in die Tanzschule ins Zumba gehen. Einmal die Woche raus von daheim und was anderes sehen!“ Da ich nicht NEIN sagen kann, stand ich Dummerchen dann Ende Januar im Zumbakurs. Die Trainerin war aber so toll, so ausdrucksstark und lebensfroh, dass sie mich mit ihrer positiven Art mitgerissen hat. Ich wollte auch in so coole Zumbaklamotten passen und nur halbwegs so schön tanzen können. Also holte ich meine Lebe Leichter Bücher vor und startete im März 2017 auf eigene Faust erneut durch. Dadurch, dass mir Zumba einfach Spaß machte, war es mir ein Leichtes die 3,5 Stunden (und mehr:-) Sport die Woche zu schaffen. Die Kilos schmolzen nach und nach. Mein Ziel war es bis zur Zumbaparty im November 2017 Normalgewicht zu erreichen und mein erstes Zumbaoutfit zu kaufen. Das habe ich geschafft und noch viel mehr. Im Januar 2018 konnte ich hinter die Abnahme einen Haken machen.

Heute wiege ich 68 kg, das ist ein Minus von 27 kg. Zumba macht mir einfach Spaß, es ist meine Auszeit vom Alltag. Ich glaube, dass es wichtig ist, dass jeder seine Auszeit vom Alltag findet. Das Lebe Leichter Programm hat mir den richtigen, trotzdem genussvollen Umgang mit Essen gezeigt und mir geholfen, dass Essen nicht mehr im Fokus steht.