

Schlank durch Bikini-Wette

Von ihren Freunden angestachelt verlor Ana Metikos (40) dank einer homöopathischen Kur, Biken und Studio 42 Kilo in 22 Monaten

Durch die Geburt meines Sohnes Marco 1996 und in den folgenden 13 Jahren, in denen ich viel Fast Food und Süßkram aß, nahm ich 50 Kilo zu“, erzählt Ana Metikos. Als sie im Januar 2009 ihr Höchstgewicht von 107 Kilo erreicht hatte, war ihr Selbstvertrauen auf dem Tiefpunkt. Beim Kreta-Urlaub mit Freunden im selben Jahr legte die 40-Jährige deshalb am Strand nie das Handtuch ab. „Die Mädels mit ihren Modelfiguren neckten mich, ich hätte eben keine Disziplin abzuspecken. Das wollte ich nicht länger auf mir sitzen lassen. Ich wettete mit ihnen um eine Sommerreise, dass ich in zwei Jahren bikinifit sein würde.“ Wieder zu Hause stieß die Arzthelferin in einer Zeitschrift auf die Anzeige der Stoffwechselkur „LIPOweg“. „Ich bekam einen Facharzt vermittelt, der mir bis zu meinem Zielgewicht von 65 Kilo dreimal wöchentlich homöopathische Wirkstoffe injizierte. Die Spritzen sorgten dafür, dass sich mein Grundumsatz erhöhte, während ich gleichzeitig nach einem individuellen Diätplan weniger Kalorien aß - genau gesagt kein Fett, viel Eiweiß und Gemüse, kaum Kohlenhydrate. Mein Leibgericht, chinesische Wokpfanne mit Huhn und Sprossen, koche ich inzwischen im Schlaf!“ Die Wette vor Augen trainierte Ana zudem dreimal die Woche im Fitnessstudio auf dem Stepper sowie an den Geräten und schwang sich fast täglich zwei Stunden aufs Rad. „Nach nur einer Woche hatte ich 900 Gramm verloren! Und so lief es weiter: Im

Juli 2011 und damit früher als angesagt, war die Wette gewonnen!“ Seitdem hält Ana ihre Bikinifigur, geht zweimal die Woche ins Studio und tourt am Wochenende mit dem Bike. „Ende September geht’s wieder nach Kreta - aber nicht auf meine Kosten!“



VORHER
Bei 1,63 m wog Ana 107 Kilo und trug Kleidergröße 46

On Tour
Bis heute radelt Ana regelmäßig



NACHHER
Heute wiegt Ana auch dank der Stoffwechselkur 65 Kilo, trägt Größe 38/40

Homöopath Dr. Schmidt aus Bielefeld betreute Anas Kur



TEXT PAULINE KRÄTZIG FOTOS PATRICK MEROTH (2), PRIVAT (2) HAARE & MAKE-UP STEFANIE TAUSCH/ARTISTGRUPPNERAU.COM STILL THINKSTOCK HOSE ESPRIT SPORTS SCHUHE REEBOK SHIRT NIKE

Ölfrei Salat gibt's mit Joghurt- oder Zitronendressing

Haben Sie auch Applaus verdient? Mailen Sie Ihre Geschichte mit Foto an: applaus@shape.de

