

ABNEHMEN ALS MAMA

...

... IST GAR NICHT
SO LEICHT



Ich bin jetzt Mitte 30, habe zwei Kinder und irgendwie haben sich irgendwann meine Prioritäten verschoben. Während ich mich früher regelmäßig beim Sport ausgepowert habe, ist momentan körperliche Ertüchtigung das Erste, was ich streiche, wenn es hier zu Hause mal wieder rund geht. Und irgendwas ist ja immer: Kind krank, Teddy spurlos verschwunden ohne

den Kind nicht einschlafen kann,
Waschmaschine kaputt, die nächste
Deadline für das neue Buch steht
unmittelbar bevor, die Steuer muss
gemacht werden, die Wohnung sieht
aus wie Sau, Elternabend,
Fußballtraining, Musikschule, Omas
Geburtstag, Kindersachenflohmarkt
... du kennst das bestimmt. Kein
Wunder, dass diese Zeit auch
„Rushhour des Lebens“ genannt
wird. Genauso fühlt es sich an. Und
obwohl ich ganz genau weiß, dass
es mir gut tun würde Sport zu
treiben, räume ich mir diese Zeit
nicht ein, sondern stattdessen die
Wohnung auf ...

Wenn ich am Kleiderschrank angekommen bin, erinnern mich geliebte Hosen und Kleider uncharmant daran, dass ich früher mal schmaler um die Hüfte herum war. Nach meinem ersten Kind gingen durch das Stillen die Kilos schnell wieder weg, aber nach dem zweiten Kind war das nicht mehr so leicht. Die Zeit wird immer knapper, die Aufgaben immer vielfältiger, für mich nehme ich mir kaum Zeit. Aber damit ist jetzt Schluss! Wenn ich es schon nicht zum Sport schaffe, ändere ich eben mein Essverhalten, um die lästigen Pfunde loszuwerden, so! Aber wie? Und welche Diät ist

für mich und meine Bedürfnisse die
passendste?

Meine Wahl fiel auf Low Carb –
denn zum einen esse ich für mein
Leben gerne und werde zum
anderen sehr unleidlich, wenn ich
Hunger habe. Mit Low Carb bleibt
der Genuss nicht auf der Strecke,
ich kann mich satt essen und mich
so gut gelaunt in den Alltag stürzen.

So klappt´s auch mit Familie

Eins war mir dabei sofort klar: Zwei
Mal zu kochen kommt nicht in die