



**Bloggertraum**

### **Ein Bloggertraum wird wahr**

Durch die superpositive Resonanz und das Interesse so vieler an meiner neuen Form der Ernährung entstand nach einiger Zeit die Idee, meine Verwandlung und die Rezepte im Internet auf einem eigenen Blog unter [www.franzelli.com](http://www.franzelli.com) und über die Plattform Instagram über meinen eigens kreierten Hashtag #franzellisrezept mit der Welt und vor allem Gleichgesinnten zu teilen. Daran hatte ich riesigen Spaß und ich konnte dabei zusehen, wie mein Profil innerhalb von wenigen Monaten immer mehr Abonnenten gewann. Das wiederum motivierte mich enorm, weiter am Ball zu bleiben.

Neben immer neuen Rezepten habe ich im Laufe der Zeit viele Beiträge über meine eigene Geschichte und die des Abnehmens geschrieben, Tipps und Tricks weitergegeben. Mit großer Hingabe und in vielen Stunden Arbeit habe ich mich in die Umsetzung und Gestaltung der Homepage, in die Rezeptfotografie, in das Filmen von Rezeptvideos und das Erstellen von „Food-Diaries“ für die sozialen Netzwerke und meinen YouTube- Kanal vertieft. Noch heute freue ich mich über jeden „Gefällt mir“-Klick und positives Feedback, zum Beispiel, wenn Abonnenten auf Instagram Fotos von meinen Rezepten posten, die sie ausprobiert haben. Bisheriger Höhepunkt all dessen war für mich, es 2016 in der Kategorie „Bester FoodTuber im deutschsprachigen Raum“ beim „Food Blog Award“ auf den zweiten Platz geschafft zu haben. Aber auch zukünftig möchte ich mich noch weiterentwickeln und mit meinen Social-Media-Aktivitäten viele Menschen begeistern.

### **Rückschläge und Durststrecken gehören dazu**

Neben den Abnehmerfolgen und der Motivation durch meine Familie und Freunde haben mir der enorme Zuspruch und die Anerkennung der Social-Media-Community definitiv viel neues Selbstvertrauen geschenkt und mich trotz mehrerer Rückschläge und Durststrecken am Ball bleiben lassen. Auch ich muss nach wie vor jeden Tag aufs Neue mit meinem Hüftgold kämpfen, ich kann mich nicht einfach zurücklehnen und auf den bisherigen Erfolgen ausruhen. Aber auch das habe ich gelernt zu akzeptieren. Das Wichtigste ist, auch aus negativen Momenten für sich selbst etwas Positives mitzunehmen und weiterzumachen. Tag für Tag!

Der Moment, in dem es klick macht, man aufwacht und sein Leben verändern möchte, muss aus dem eigenen Inneren kommen. Diätprogramme und -konzepte gibt es wie Sand an der Türkischen Riviera. Mit den meisten von ihnen wird man bei konsequenter Umsetzung Gewicht reduzieren. Aber es ist Quatsch, an Wunderdiäten zu glauben. Ich selbst habe gelernt, dass man auch ohne strikte Programme und Diäten unglaublich große persönliche Erfolge feiern kann und es aus eigener Kraft zum Wunschgewicht schaffen kann, wenn nur der Wille dazu da ist und man ganzheitlich arbeitet. Wichtig ist es, sich einerseits mit seiner ganz eigenen Historie und den eigenen Ernährungsgewohnheiten

auseinanderzusetzen, während man sich auf der anderen Seite gründliches Basiswissen zu gesunder und ausgewogener Ernährung aneignet.



**Die neue Franzellii**

## **Genuss bleibt Lebensqualität**

Bei alledem darf allerdings nicht auf der Strecke bleiben, dass Essen neben der Lebensgrundlage auch Kultur, Genuss und Lebensqualität bedeutet. Ich könnte nicht glücklich sein, wenn ich täglich nur Smoothies und Pülverchen zu mir nehmen dürfte, ich mich im Restaurant anstelle von kulinarischen Höhenflügen immer mit einem Teller Salat ohne Dressing begnügen müsste und bei Partys stets nur mit einem Glas Wasser in der Hand zwischen den übrigen Gästen stünde. Dafür genieße ich einfach zu gern. Übrigens habe ich während der ganzen Zeit des Abnehmens nie Kalorien gezählt oder besonders auf Nährwertangaben geachtet. Und obwohl ich nun weiß, dass mir die kohlenhydratreduzierte Ernährung sehr guttut, möchte ich nicht dauerhaft auf Pasta, duftendes, frisch gebackenes Brot und jede Menge Obst verzichten. Darum akzeptiere ich inzwischen auch, wenn die Waage hier und da wieder etwas mehr anzeigt als in meiner schlankesten Phase. Ich weiß, dass ich mein Ziel erreichen kann. Und ich bin glücklich, mich endlich wieder wohl in meiner Haut zu fühlen, wobei mir eine gesunde und ausgewogene Ernährung ohne großen Verzicht, aber mit viel Genuss hilft.

Einige meiner besten Rezepte habe ich für euch in diesem Buch zusammengestellt. Euch wünsche ich nun erst einmal viel Spaß beim Nachkochen. Ich freue mich, wenn ihr bei Instagram unter meinem Hashtag #franzellisrezept Bilder der nachgekochten Rezepte postet und mich wissen lasst, wie euch die Gerichte schmecken. Ich werde eure Bilder ganz sicher mit einem roten Herzchen versehen. Ansonsten freue ich mich auch immer über Feedback auf meinem Blog, per E-Mail oder auf Facebook.