



Kochen macht eben doch Spaß

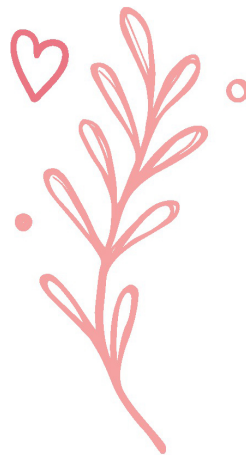
In den darauffolgenden Tagen verarbeitete ich die neuen Lebensmittel und zauberte mit etwas Kreativität ganz viele leckere Gerichte. Es war ein grandioses Gefühl, etwas zu essen, das ich selbst gekocht hatte, obwohl ich von mir selbst gedacht hatte, das gar nicht zu können. Ich war richtig stolz auf mich und Marcel schmeckte es auch. Immer wieder probierte ich in den darauffolgenden Wochen neue Lebensmittel und Kombinationen aus. Das Kochen machte mir von Tag zu Tag immer mehr Spaß und irgendwann begann ich darüber hinaus, mein Essen auch nett anzurichten. Ganz nach dem Motto »Das Auge isst mit«.

Ich notierte meine Rezepte und dokumentierte die Gerichte für mich selbst auf Fotos, bis Marcel mir eines Tages vorschlug, die Bilder auf einer Plattform hochzuladen. Die Idee fand ich klasse, und noch am selben Tag meldete ich mich auf Instagram an. Dort begann ich, meine Gerichte samt Rezepten zu teilen und über meinen Abnehm-Weg zu berichten. Sehr schnell kamen mehr und mehr Fans sowie Gleichgesinnte dazu – wer schaut sich nicht gerne gutes Essen an? –, mein Spaß wuchs weiter und ich begann, täglich neue Rezepte zu entwickeln. Seit 2019 betreibe ich unter www.jackymalina.com zudem einen eigenen Blog.

Nie hätte ich gedacht, dass ich so viele tolle Menschen kennenlernen und der Instagram-Kanal »Jacky Malina« sich so stark entwickeln würde, als ich damals die App installierte. Tagtäglich erhalte ich eine Vielzahl an Nachrichten, die mich immer wieder neu motivieren, weiterzumachen und sowohl meine

Erfahrungen als auch meine Rezepte zu teilen. Es ist ein tolles Gefühl, anderen Menschen so helfen und Tipps geben zu können. Ich habe nach wie vor enorm viel Spaß daran, neue Rezepte zu kreieren in dem Wissen, dass diese auch nachgekocht und ausprobiert werden. Vor allem freue ich mich immer sehr über Feedback und die Zusendung von Bildern meiner Leser und Zuschauer. Es ist schön, wenn ich andere Menschen dazu anregen kann, selbst zu kochen und sich gesünder zu ernähren.

Kochen ist eines meiner größten Hobbys geworden und ich esse inzwischen ausgewogen und bunt. Je bunter die Gerichte auf meinem Teller sind, desto besser. Bis auf Rosinen und Ananas mag ich heutzutage alles.



Alles geht, nichts muss

Eines ist trotzdem wichtig: Ich verbiete mir auch heute grundsätzlich nichts! Hin und wieder gehe ich immer noch gerne auswärts essen, koche jedoch am allerliebsten selbst und frisch, da ich dann genau weiß, was drin ist im Essen, und mir meine eigenen Kreationen – ehrlich gestanden – häufig am allerbesten schmecken. Mir hilft es enorm, wenn ich mir nichts verbiete, denn so umgehe ich auch Rückschläge. Wenn ich weiß, dass ich etwas nicht darf, dann möchte ich es erst recht haben oder tun. Mit der Zeit habe ich gelernt, dass in eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch hin und wieder zum Beispiel eine Pizza hineinpasst. Solange der Rest stimmt, ist auswärts zu essen oder einen Schokoriegel zu snacken vollkommen okay.

Marcel's Unterstützung während meiner Abnahme war für mich natürlich eine große Hilfe und absolut nicht selbstverständlich. Ich bin froh, jemanden zu haben, dem ich immer erzählen kann, wie ich mich gerade fühle oder was in mir vorgeht. An dieser Stelle kann ich nur jedem empfehlen, mit anderen zu

sprechen. In Situationen des Unwohlseins oder der Unsicherheit, wie man mit Rückschlägen, Heißhunger oder bestimmten Situationen umgehen soll, hilft es meist, darüber zu sprechen. Sei es mit den Eltern, dem Partner beziehungsweise der Partnerin, der besten Freundin, Vertrauten oder Gleichgesinnten. Heutzutage gibt es so viele Möglichkeiten zum Austausch, vor allem über die sozialen Medien. Es kann enorm hilfreich sein, mit anderen in Kontakt zu treten, und vielleicht hat der eine oder die andere auch noch einen guten Tipp parat.

Ich habe 28 Kilo abgenommen, ohne Verzicht und Hunger, und somit auch mein Wunschgewicht erreicht.

Nach vielen gescheiterten Diäten ist mir endlich bewusst, was es heißt, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, und dass Verzicht und Crash-Diäten mich nicht weiterbringen. Während meiner Abnahme habe ich viele Dinge gelernt, neue Lebensmittel entdeckt und ein neues Hobby, das Kochen, für mich gefunden. Nachdem ich meinen grünen BMI-Bereich erreicht hatte, habe ich mich parallel zu meinem Hauptjob zur Fachfrau für Gewichts- und Ernährungsmanagement ausbilden lassen und Kurse gegeben. Jede Woche dienstags und mittwochs habe ich in diesen Kursen Menschen auf ihrem Abnehm-Weg begleitet.





Nicht ohne Meal Prep und Wochenplan

Seit Anfang 2019 gibt es für mich bei der Arbeit in der Pause nur noch eigene Meal Preps. Meal Prep heißt nichts anderes, als sein Essen für die Arbeit vorbereitet mitzunehmen. Mir fällt es so leichter, mich gesünder zu ernähren, und ich lasse mich von den ganzen Schlemmereien auf der Arbeit nicht mehr so leicht ablenken. Übrigens habe ich immer große Freude daran, wenn mich meine Arbeitskollegen mit verlängerten Blicken auf meine köstlich gefüllte Lunchbox ansprechen.

Zu Beginn meiner Gewichtsreduktion kreisten meine Gedanken jeden Tag ausschließlich um das Thema Essen. Das beschäftigte mich sehr und war eine zusätzliche Belastung für mich. Aus diesem Grund habe ich Mitte 2019 damit begonnen, einen kulinarischen Wochenplan zu schreiben. Genaueres dazu erfahrt ihr [hier](#).

Sport macht wieder Spaß

In den vergangenen knapp drei Jahren hat sich nicht nur meine Ernährung, sondern auch mein Körpergefühl verändert. Für ein gutes Körpergefühl ist allerdings nicht nur die richtige Ernährung wichtig, untrennbar damit verbunden sind für mich Bewegung und Sport. Wobei ich schon als Kind gerne Sport gemacht und mich bewegt habe. Ich besuchte eine Tanzschule und tanzte Streetdance, ein paar Jahre später konnte ich mich beim Taekwondo unter Beweis stellen und zu guter Letzt war ich über einige Jahre im Boxverein aktiv. Mit Beginn meiner Ausbildung lagen die Arbeitszeiten leider so ungünstig, dass ich nicht mehr im Verein trainieren konnte, also meldete ich mich im Fitnessstudio an. Über vier Jahre lang trainierte ich fleißig und erzielte auch tolle Erfolge. Der Arbeitgeberwechsel 2015 brachte allerdings einen Umzug mit sich, die Besuche im Fitnessstudio wurden weniger und die Kilos dafür mehr.

Nach meiner Ernährungsumstellung und den ersten zehn verlorenen Kilos fing der Sport wieder an, Spaß zu machen – bis heute ist das so geblieben. Ich versuche täglich, mein persönliches Schrittziel von 10 000 zu erreichen. Außerdem powere ich mich dreimal die Woche im eigenen kleinen Fitnessraum aus. Mit Sport und Bewegung fühle ich mich mental einfach besser und merke, dass es meinem Körper ebenfalls guttut.

Endlich habe ich einen Weg gefunden, mich in meinem Körper rundum wohlfühlen zu können. Auch wenn sich über die Weihnachtsfeiertage zum Beispiel das eine oder andere Kilo wieder auf die Hüften schleicht, gehe ich heutzutage ganz anders und viel entspannter damit um als noch vor vier Jahren. Ich weiß nun, dass langfristig gesehen eine ausgewogene und gesunde