

Neue Erfolgsgeschichten

## Strategien gegen den Urlaubsspeck

*Münster, September 2018.* Die Ferienzeit ist vorüber und das Alltagsleben nimmt wieder Fahrt auf. Viele Urlauber starten in diesen Tagen mit einigen Kilo mehr auf Rippen und Hüften als noch zu Beginn der wohlverdienten Auszeit. Bevor sich die kleinen Urlaubspfunde in ernstzunehmendes Übergewicht verwandeln, sollte Sie jedoch gegensteuern. Das kann beinahe genauso genussreich geschehen wie das „Anfuttern“ der Kilos. Das zeigen die neuen Erfolgsgeschichten von drei Frauen und zwei Männern, die nicht nur ihr Wunschgewicht, sondern auch ein völlig neues Lebensgefühl erreicht haben. Allen gemein ist das Erfolgsgeheimnis: eine Kombination aus Mahlzeitenersatz und persönlicher Beratung.

„Im Urlaub habe ich einfach mal ‚fünfe gerade sein lassen‘“, beschreibt **Tim, 35**, eine typische Situation, die wohl jeder kennt. „Das war aber kein Problem, den ich wusste, die zwei Kilo, die ich vielleicht zunehme, kriege ich ruckzuck wieder runter“. Der Techniker aus der Nähe von Hamburg weiß, wovon er redet, denn vor seinem Urlaub hatte er innerhalb von rund sieben Monaten mehr als **34 Kilo** mit Cambridge Weight Plan abgenommen. „Ich fühle mich so fit und vital, das lasse ich mir doch nicht von ein bisschen Urlaubsspeck vermiesen, der sich von hinten anschleicht“, sagt er lachend.

**Bianca, 41**, verlor in rund sechs Monaten **22 Kilo** und gewann jede Menge neues Lebensgefühl hinzu. „Heute kann ich mein Essen ganz anders genießen, ich nehme es auch viel bewusster zu mir“, erläutert sie. Ihr Wunschgewicht erreichte die Kindergärtnerin so leicht und entspannt, dass sie sich anschließend gleich ein neues Ziel setzte. Nun ist sie auf dem besten Weg zur Traumfigur mit 62,5 Kilo, kurvenreich verteilt auf 1,75 m Körpergröße. „Wenn ich mal über die Stränge geschlagen sind, schalten wir einfach eine Stufe im Plan runter, so dass ein paar Urlaubspfunde gar kein Problem sind.“

„Für mich ist es noch immer unbegreiflich, wie ich in sechs Monaten **21 Kilo** abnehmen konnte“, beschreibt **Annika, 37**, ihre Abnehmerfahrung mit Cambridge Weight Plan. Es habe zwar etwas gedauert, bis sich im Kopf etwas bewegte, aber dann ging vieles ganz von selbst, beschreibt die Flensburgerin. Auch die persönliche Begleitung durch eine zertifizierte Beraterin hat ihr sehr geholfen: „Durch die professionelle Beratung war ich nie auf mich allein gestellt und die köstlichen Produkte ließen bei mir nie ein Gefühl von Verzicht aufkommen“, sagt sie noch immer begeistert. Nachdem sie ihr Wunschgewicht erreicht hatte, verzichtete sie anfangs auf den Kauf neuer

Kleider, aus Angst vor dem JoJo-Effekt. „Der blieb aber aus und so genieße ich es in vollen Zügen, in Größe 38 statt 46 zu shoppen.“

„Ich wollte nicht in Größe 46 heiraten“, beschreibt **Andrea, 47**, ihre Motivation, sich auf das „Projekt Traumfigur“ einzulassen. Dieses Ziel fest im Blick nahm die Bäckereifachverkäuferin stolze **36 Kilo** ab. „Es war großartig zu sehen, wie die Kilos purzelten. Schon nach kurzer Zeit fühlte ich mich deutlich gesünder und fitter. Auch die persönliche Beratung, Teil des Konzepts bei Cambridge Weight Plan, hat für Andrea einen Unterschied gemacht „Es gab mir so viel Zuversicht, dass meine Beraterin auch mit dem Plan so überzeugend abgenommen hat und seit über zwei Jahren ihre Figur hält“, sagt sie noch immer begeistert.

Das Besondere an Andreas Geschichte: Sie hat sich gemeinsam mit ihrem Mann auf den Weg zum Wunschgewicht gemacht. **Martin, 44**, ihr Zukünftiger, wollte natürlich seiner Braut in spe in nichts nachstehen. Getreu dem Motto „Abnehmen – Machen wir zusammen“ schloss er sich seiner Noch-Freundin an. „Gemeinsam ging vieles leichter“, sagt er. Ganze **28 Kilo** hat er abgenommen. „Mein Bluthochdruck ist verschwunden, meine Werte sind hervorragend, mein neues Lebensgefühl unbezahlbar. Sogar meine Schlafapnoe ist verschwunden und ich schlafe endlich tief und entspannt“, beschreibt er begeistert. Wie glücklich die beiden über ihr neues Leben sind, zeigen auch die Hochzeitsfotos, auf denen beide um die Wette strahlen.

#### **Hinweis für Redaktion:**

Eine Übersicht der Erfolgsgeschichten können Sie *hier herunterladen*. Gerne stellen wir Ihnen druckfähige Fotos, ausführliche Texte und direkte Kontakte zu den ProtagonistInnen zur Verfügung. Sprechen Sie uns an.

#### **Über Cambridge Weight Plan in Deutschland**

Cambridge Weight Plan (CWP) kombiniert kalorienarme Mahlzeiterersatz-Produkte mit individueller Begleitung durch zertifizierte Berater. Rund 30 Millionen Menschen in mehr als 30 Ländern haben mit dem Programm erfolgreich abgenommen. Bundesweit ist eine wachsende Zahl lizenzierter Berater für das Unternehmen tätig. Sie beraten ihre Kunden und verkaufen die Produkte im Direktvertrieb. Cambridge Nutritional Foods GmbH, die Vertriebsgesellschaft von CWP in Deutschland mit Sitz in Münster, ist Mitglied im Bundesverband Direktvertrieb e. V. (BDD).

Weitere Informationen unter [www.cambridgeweightplan.de](http://www.cambridgeweightplan.de)

**Pressekontakt:**

Guido Balke

Tel: 0221 800 471-12

E-Mail: [balke@dieprberater.de](mailto:balke@dieprberater.de)