

Dem Übergewicht den Kampf angesagt – und gewonnen

Der Sieger steht fest. Beim Abnehmwettbewerb hat der Fehraltorfer Gabriele Calderone am meisten Kilos verloren.

Insgesamt haben sie 52 Kilo in vier Wochen abgespeckt. Die sechs übergewichtigen Teilnehmer des Wettbewerbs der Bodybalancing AG in Zürich (wir berichteten) haben bewiesen, dass abnehmen auch auf lustvolle Art möglich ist. Das bestätigen im Nachhinein zumindest die beiden Kandidaten aus dem

Oberland, Gabriele Calderone (Fehraltorf) und Milna Nicolay (Uster).

Und ins Oberland geht auch die Goldmedaille für die meisten verlorenen Kilos. Gabriele Calderone hat es geschafft. Der 32-jährige Personalberater hat insgesamt 11 von 110 Kilo Startgewicht verloren. Das entspricht exakt den zehn Prozent, die Beni Bachmann, Sportheilpraktiker und Inhaber von Bodybalancing, als Ziel für die vier Wochen Abnehmwettbewerb im August angesetzt hatte.

«Mein Wunschgewicht liegt bei 83 Kilo», sagt Gabriele Calderone. Der Weg dahin erscheint ihm nicht mehr weit.



Gabriele Calderone in Aktion. (ü)

Denn das auf seinen Stoffwechsel abgestimmte Ernährungsprogramm behält er bei. Auch das tägliche Training auf dem Vita-Parcours fällt Calderone leicht.

Abstürze mit Pizza und Pommes

Milna Nicolay ist mit dem erreichten Ziel – «trotz Abstürzen mit Pizza und Pommes» – zufrieden. Die Motivation, weiterzumachen, sei eindeutig vorhanden. Weil sich die Teilnehmer so gut verstanden haben, gibt es jetzt die Monday Fatburners. «Alle zwei Wochen treffen wir uns und trainieren gemeinsam», sagt Nicolay. Aus diesem Klub dürfe man erst aussteigen, wenn alle ihr

Wunschgewicht erreicht haben. Dass auch Milna Nicolay die Ernährungsumstellung beibehalten will, «ist völlig klar».

Beni Bachmanns Fazit: «Abnehmen hat weniger mit Bewegung, sondern mehr mit Ernährung zu tun.» Parallel zur Sportgruppe hätten Probanden lediglich ihre Ernährung umgestellt und teilweise mehr Gewicht verloren. «Bewegungsfreudige Leute sind aber motivierter und können ihr Leben radikaler umstellen», sagt Beni Bachmann. (wsy)

Informationen zum Abnehmwettbewerb unter www.bodybalancing.ch.