

Chapeau, Jenny!

Jenny hat sich neu erfunden. Sie hat in 19 Monaten sage und schreibe 55 kg abgenommen und dabei 34,8 % Körperfettanteil verloren. Hier ist ihre wahrhaft inspirierende Erfolgsgeschichte, die Standing Ovation verdient.

Eine beeindruckende Abwärtsbilanz:

-55 Kg

4. Mai 2009
127 kg
Körperfettanteil: 48,8 %

11. November 2009
92 kg
(Jennys Geburtstag)
Hier wollte sie bei 90 kg sein.

8. Dezember 2009
87 kg
Körperfettanteil: 33,2 %

-34,8%

22. Dezember 2010
72 kg
Körperfettanteil: 14 %



Meilensteine
des **INPUT** Erfolgs

Respekt, Jenny!

Die Input Fitness Expertin Maries hat Jenny als Trainerin auf ihrem Abwärtstrend begleitet. Zusammen haben sie nun den Verlust an Körpergewicht bzw. -fettanteil und den gleichzeitigen Gewinn an Lebensenergie dokumentiert.

In einem anspruchsvollen Alltag kann schon mal die Balance verloren gehen. C'est la vie, jedem kann das mal passieren. In dieser Phase kommt es aber dann darauf an, dass man sich überwindet und wieder das richtige Mass für die wirklich wichtigen Dinge findet, die einem aus einer unerwünschten Lebenssituation helfen.

LEICHT GESAGT!

Ja, das ist leicht gesagt, aber für den entscheidenden Kick, der den Schalter in uns umlegen kann, gibt es nun mal leider kein Patentrezept. Bei jedem Mensch kann dieser Kick aus einer ganz unerwarteten Richtung kommen.

GESAGT, GETAN!

Bei Jenny war es schliesslich die Summe aus vielen schikanösen, unliebsamen und unangenehmen Vorkommnissen, Umständen und Hindernissen, unter denen sie tagtäglich zu leiden hatte.

ENDLICH DEN SCHALTER UMKIPPEN!

127 kg Körpergewicht und 48,8 % Körperfettanteil trampelten regelrecht auf ihrer Seele.

DIE GROSSE WENDE SCHAFFEN!

Jennys riesen Stärke war nun, dass sie sich nicht mit dieser Situation abfinden wollte und konnte. Nach fast einem halben Jahr der Überwindung und des inneren Kampfes mit sich selbst fand sie die charakterliche Grösse für den entscheidenden Kick.

KAUM JEMAND HATTE IHR ES NOCH ZUGETRAUT!

Und da schaffte sie die magische Wende. Sie meldete sich im Input an und absolvierte diszipliniert ein von der Input Fitness Expertin Maries individuell entwickeltes Trainingsprogramm.

EINE GENIALE ZUSAMMENARBEIT BEGANN!

Wie sie am Ende der schwersten 19 Monate ihres Lebens besonders leicht wurde, das erzählt sie uns in einem Interview offen, ehrlich und sympathisch.

INPUT: Was war der Knackpunkt, dass du mit dem Training begonnen hast?

JENNY: Ich habe mich nicht mehr wohl gefühlt und meine Ausstrahlung war nicht mehr vorhanden. Das Treppensteigen viel mir schwer und ich mochte mich gar nicht mehr bewegen. Ich konnte beim Outfit nicht mehr mit den modischen Trends gehen, denn das Kaufen von Kleidern viel mir sehr schwer. Ich wurde häufig gehänselt und auch Kollegen nahmen mich nicht richtig wahr. Als Kundin beim Shopping ist mir aufgefallen, dass ich unfreundlicher bedient und weniger beachtet wurde. Ausserdem hatte ich keine Lust mehr, mich zu verstecken. Ich wollte aus tiefem Herzen wieder anfangen zu leben und mein Wohlbefinden steigern.

INPUT: Wie lange hast du überlegt, bis du zu uns ins Input gekommen bist?

JENNY: Ein gutes halbes Jahr habe ich schon dazu gebraucht, weil ich schon mal im Input begonnen und dann aber wieder abgebrochen hatte.

Meilensteine
des **INPUT** Erfolgs

Kompliment, Jenny!

„Die Erinnerung an mein altes Ich trieb mich ständig an.“

Kaum jemand hatte es mir noch zugetraut, dass ich mit dem Training wieder beginnen könne. Obwohl Freunde und Bekannte mich schon ermutigt hatten. Durch verschiedene Umstände habe ich aber dann innerhalb von 14 Tagen entschieden, dass ich jetzt wieder im Input starte.

INPUT: *Wie oft pro Woche und wie genau hast du dann trainiert?*

JENNY: *Anfangs habe ich wirklich jeden Tag trainiert. Kraft und Ausdauer im Wechsel an 6 Kraftgeräten und danach 60 bis 90 Minuten an Ausdauergeräten. Krafttraining habe ich 2 x pro Woche gemacht. Nach einem Monat habe ich mich dann wieder ins Fitboxen getraut. Jora kannte ich schon von früher und wusste deshalb, dass er ein motivierender und mutgebender Instructor ist. Mir war zwar bewusst, dass ich im Fitboxen zwar Schwierigkeiten haben werde, jedoch habe ich mir gesagt: „Das schaffe ich, das ziehe ich jetzt durch!“ Vor einer Kursstunde habe ich ausserdem noch 30 Minuten auf einem Ausdauergerät absolviert. Im Alltag habe ich häufiger mein Fahrrad genommen, das ich mir erst kaufen musste. Statt dem Lift nahm ich die Treppe und ging einfach jeder Bequemlichkeit aus dem Weg. Durch diese zusätzliche und aktive Alltagsbewegung habe ich schliesslich einen noch höheren Energieverbrauch erzielt.*

INPUT: *Wie lange hat es gedauert, bis du Veränderungen an deinem Körper gespürt und gesehen hast?*

JENNY: *Als ich mit dem Training begann, wog ich 127 kg! Maries hat mir empfohlen, nicht mehr als 20 kg pro Jahr zu verlieren. Dies wohl auch, um Enttäuschungen abzuwenden, falls ich es nicht schaffen würde. Diese Zahl motivierte mich aber unheimlich und ich wollte zeigen, dass ich mehr als diese 20 kg schaffe. Die ersten 10 kg Gewichtsverlust waren mein erstes grosses Erfolgserlebnis. In den ersten Wochen hingegen verspürte ich noch nichts. Als ich dann 100 kg wog, habe ich mich dann wieder spürbar wohler gefühlt. Der erste Monat war definitiv der schwerste für mich. Ab der geknackten 100-Kilo-Marke ging es dann für mich in das Milon-Zirkeltraining. Das war ein neuer Ansporn für mich, da es sehr anstrengend war. Ich habe mich da durchgekämpft. Am Anfang schaffte ich nicht mal die 70 Umdrehungen auf dem Crosstrainer und ich brauchte lange, bis ich die Geschwindigkeit halten konnte. Immer wollte ich mich wieder steigern und der Körperfettanteil sank stetig. Zu Beginn verlor ich fast nur Wasseranteil an Körpergewicht. Nach etwa 6 Monaten habe ich das Power Plate in mein Trainingsprogramm aufgenommen und sofort veränderte sich meine überschüssige und überdehnte Haut. Das Power-Plate-Training strengte mich sehr an und forderte auch meinen Gleichgewichtssinn. Ich habe davon immer einen angenehmen Muskelkater bekommen. Die Massagen am Power Plate habe ich immer gemacht, egal, welches Training vorher dran war. Das war immer ein sehr schöner Trainingsabschluss.*

INPUT: *Was hat dich an den Tagen motiviert, an denen du mal keine Lust hattest?*

JENNY: *Na, die Erinnerung an mein altes ICH! Auf*

Meilensteine
des **INPUT** Erfolgs

Grandios, Jenny!

„Viele, die vorher sagten, ich sollte mich mit dem Dicksein abfinden waren einfach baff und sprachlos.“

keinen Fall wollte ich wieder so sein wie früher. Ich wusste ... hier im Input treffe ich Leute und ich esse nicht ziellos. Fuss-, Kopf- oder andere Wehwehen, die sich andere einreden, um nicht trainieren zu „können“, wollte ich mir nie einreden. Natürlich hatte ich auch Angst, dass ich zuhause wieder viel zu viel esse und dass ich mich wieder in der alten Sucht verliere. Doch das wollte ich auf keinen Fall zulassen. Ausserdem konnte ich im TV beim Training an den Ausdauergeräten meine Lieblingssendungen gucken und hatte dann noch eine Ausrede weniger. Mein Umfeld hat mich auch tatkräftig motiviert, ins Training zu kommen. Die ersten 3 Monate musste ich mich zum Training ehrlich gesagt ganz schön zwingen, aber schon nach kurzer Zeit gehörte es dann doch zu meinem neuen Leben. Motivierend empfinde ich auch die Vielfalt der Trainingsmöglichkeiten im Input. So macht Training Spass. Wenn ich mal gar nicht wollte, dann gönnte ich mir einen Solariumbesuch.

INPUT: Wie viel Gewicht hast du insgesamt bis heute abgenommen?

JENNY: Ich habe 55 kg insgesamt abgenommen und dabei meinen Körperfettanteil um 34,8 % auf 14 % gesenkt.

INPUT: Wie hat dein neu erlangtes Wohlbefinden dein Auftreten verändert?

JENNY: Früher habe ich manchmal aus Selbstschutz gelästert. Das mache ich heute nicht mehr. Ich bin heute offener und fröhlicher, bin gerne wieder mit Leuten zusammen, ziehe mich supergern wie

der hübsch und trendig an und zeige auch mehr Körperpflege. Toll ist, dass ich keine Trägheit mehr verspüre, sondern die pure Power! Ich gehe lieber mit Freunden aus als früher. Nach dem Fitboxen fühle ich mich vollgetankt mit Energie; nicht mehr ausgepowert. In der Öffentlichkeit genieße ich mehr Ansehen und werde anders behandelt als früher. Damals, mit 127 kg, suchte ich einen neuen Job und ich bekam nur Absagen. Schon nach 6 Monaten Training, in denen ich schon viel abgenommen hatte, fand ich auch mit Leichtigkeit einen neuen Job. Ich stellte fest, dass im Berufsweg leider viel vom Äusseren abhängt.

INPUT: Wie hat dein Umfeld reagiert?

JENNY: Viele waren einfach baff und echt sprachlos und sie fragten mich oft, warum ich nicht schon früher so ausgesehen habe. Einige sagten, ich sollte mich mit dem Dicksein abfinden. Und genau weil es mir viele nicht zugetraut hatten, bin ich jetzt umso stolzer, dass es nicht an der Veranlagung liegt und dass es auch ohne medizinische Eingriffe wie Magenbänder o. Ä. geht. Jetzt sind natürlich alle sehr stolz auf mich und teilen die Freude mit mir. Shoppen macht nun am meisten Spass, denn früher musste ich immer zusehen und heute beraten mich meine Freunde.

INPUT: Was hat sich in deinem Leben durch die tolle Gewichtsreduktion noch verändert?

JENNY: Im Job läuft es sehr gut. Wie gesagt das Einkaufen von Outfit macht besonders Freude und ich bin wieder viel unterwegs, denn ich kann wieder

Meilensteine
des **INPUT** Erfolgs

Weiter so, Jenny!

überall hingehen. Im Europapark zum Beispiel durfte ich früher nicht in bestimmte Bahnen, jetzt darf ich mit allen fahren. Und ihr werdet es kaum glauben, in meiner Freizeit gehe ich gerne mit Freunden gut Essen ... ganz ohne schlechtes Gewissen. Meine Beziehung hat sich auch positiv verändert.

INPUT: Liebe Jenny, zur Zeit trainierst du im Input 5 x pro Woche, Danke, dass du uns über deinen Erfolg so selbstbewusst Auskunft gegeben hast. Wir freuen uns wahnsinnig mit dir und wünschen dir einfach: „Weiter so“!

JA, WIR GEBEN ES ZU!

Jennys Erfolgsgeschichte ist etwas ganz Einzigartiges. Sie beweist, dass der richtige Input oft den entscheidenden Kick setzt, um sich dauerhaft zum Besseren zu wenden.



JENNY MIT MARIES, IHRER INPUT FITNESS EXPERTIN

