



Genau vor einem Jahr, nach dem Einführungsabend des XXL zu L-Programms habe ich meine Ernährung umgestellt, hauptsächlich durch Verzicht auf Kohlenhydrate. In der Woche darauf habe ich angefangen Sport zu treiben. Ich habe es damals nur mit Not und Mühe geschafft, einen Kilometer zu Walken.



Momentan trainiere ich für einen 5 Kilometer-Lauf im Frühjahr in Form von Intervall-Training, und im Herbst habe ich erfolgreich an einem 10 Kilometer-Walk teilgenommen.

In diesem Jahr habe ich insgesamt 34,2 Kilogramm abgenommen. Ich treibe 2-4 mal die Woche Sport in der Form von Laufen, Gymnastik und Aqua-Fitness, und fühle mich wie ein neuer Mensch. Kein Luftschnappen mehr wenn ich die Einkäufe in die Wohnung schleppe. Und wenn ich so etwas erreiche, dann kann das wirklich jeder, denn ich bin mit null Erwartungen an das Programm herangegangen. Mal sehen, was noch möglich ist.

