

DIE ERFOLGSDIÄT: 10IN2.
 Leserin Sonja Andosch hat es geschafft. Ihr Rezept: jeweils einen Tag fasten und einen schlemmen. Nach 14 Monaten ist sie 25 Kilo leichter. **WOMAN** hat sie ihre Geschichte erzählt.

25 sind jetzt weg



Jetzt: 55kg



Vorher: 80kg

Gewichtsprobleme kannte Sonja Andosch lange nicht. Erst, als sie mit 25 Jahren Mutter eines Sohnes wurde, war die 160 cm große Blondine zum ersten Mal nicht mehr ganz zufrieden: 64 Kilo zeigte die Waage damals an. Langsam ging es mit dem Gewicht aufwärts, nach der Geburt ihrer Tochter im Mai 2012 wog sie schließlich 80 Kilo. Und fühlte sich furchtbar unwohl in ihrem Körper.

ABNEHMSTRESS. Mit etlichen Diäten versuchte sie, ihren Schwangerschaftspeck loszuwerden – leider immer ohne Erfolg. Denn entweder fiel es ihr zu schwer, die strikten Diäten dauerhaft durchzuhalten, oder es stellte sich nach den diversen Hungerkuren ein Jo-Jo-Effekt ein. „Einmal, als ich in der Stadt unterwegs war, fragte mich

»Das Kalorienzählen bei Diäten hat mich immer gestört. Jetzt gibt es nur eine Regel: Jeden zweiten Tag wird gefastet. Da gibt es keine Schleichwege.«

SONJA ANDOSCH, 35, WOMAN-LESERIN

eine Dame, wann denn der Entbindungstermin sei, dabei war meine Tochter bereits ein Jahr alt. Das war der Punkt, an dem ich gesagt habe: Jetzt reicht's! Ich muss was tun.“ In den folgenden fünf Monaten verzichtete Sonja konsequent auf Süßes und ließ das Abendessen weg. Das Ergebnis: zehn Kilo weniger auf den Rippen. Obwohl die zweifache Mutter weiterhin auf ihre Ernährung achtete, blieb sie bei diesem Gewicht stecken: „Das war frustrierend, denn ich war so motiviert und wollte unbedingt, dass es weiter geht“, erinnert sie sich.

DURCHBRUCH. Dann erzählte Bruder Christian nach erfolgreichem Selbstversuch Sonja von der 10in2-Methode nach Bernhard Ludwig (*10in2.at*). Das Prinzip: Einen Tag essen, einen Tag fasten. Eins steht dabei für den Ess-, null für den Fastentag und zwei für das Intervall. Das klingt einfach. Ist es auch, meint Sonja, denn: „Nichts zu essen fällt mir leichter, als mich auf Miniportionen zu beschränken.“ In neun Monaten wurde sie um 15 Kilo leichter – ein toller Erfolg! Schon nach kurzer Zeit bemerkte Sonja neben dem Gewichtsverlust einen weiteren positiven Effekt: An den Nullertagen fühlt sie sich frischer und ist sehr aktiv, geht z.B. Schwimmen oder Nordic Walken. Sie schläft an diesen Tagen auch besser. Nicht einmal das Kochen für ihre Familie stört sie: „Ich lasse dann immer



1 _ Regelmäßige Bewegung tut dem Körper richtig gut. Am liebsten sportelt Sonja draußen an der frischen Luft. Beim **Nordic Walking** kann sie abschalten und Kraft tanken. **2** _ Auf ihre schlanke Figur ist sie zu Recht stolz. Beim Einkaufen greift sie mittlerweile auch zu **körperbetonten Kleidern**. Das hätte sie sich früher nicht getraut. **3** _ Dass sie einmal in **Hosen mit Übergröße** gepasst hat, kann sich die Salzburgerin heute kaum noch vorstellen. Ein altes Paar hat sie als Erinnerungstück aufgehoben. **4** _ Jetzt darf auch endlich wieder geshopped werden. Bei **Vero Moda** probiert Sonja **Accessoires**. Filialleiterin Julia gibt Styling-Tipps. **5** _ An den **Nullertagen** gibt es für Sonja nur Wasser und Tee. Sie trinkt mindestens drei Liter täglich. **6** _ Beim Fotoshooting ist zum Glück ein **Esstag**. Sonja entscheidet sich für Sushi beim Japaner. Und zum Nachtisch gab es köstliche gebackene Bananen.



eine Portion für mich übrig und kühle sie für den kommenden Tag ein – so habe ich schon etwas, worauf ich mich freuen kann. Außerdem spart das am nächsten Tag Zeit.“ An den Fastentagen trinkt Sonja viel Wasser und Tee, drei bis vier Liter sollten es sein. Wenn der Appetit besonders groß ist, darf sie klare Brühe löffeln.

SCHLEMMEN ERLAUBT. An Esstagen ist keine Speise tabu. Geliebte Kalorienbomben wie Kaiserschmarren oder Schnitzel muss man nicht vom Speiseplan streichen. Trotzdem hat sich Sonja intensiv mit gesunder Ernährung beschäftigt und isst deshalb mehr Obst und Gemüse als früher: „Ich muss mich zwar nicht immer gesund und kalori-

enarm ernähren, aber weil ich die Wahl habe, mache ich es meistens freiwillig.“ Das Dessert lässt sich die Naschkatze trotzdem nicht entgehen.

JOKER-TAGE. Im Alltag stellt Sonjas Essweise kein Problem dar, alle in ihrem Umfeld wissen Bescheid. Deshalb drängt sie auch keiner zum Essen, wenn sie gerade im Fastenmodus ist. Bei spontanen Feierlichkeiten macht sie aber auch Ausnahmen. Dann zieht sie den sogenannten „Joker“, der nach der ersten Abnehmphase von drei bis vier Wochen erlaubt ist, und lässt es sich ohne schlechtes Gewissen schmecken. Der Nullertag wird dann einfach um einen Tag verschoben.

MIJOU ZIMMERMANN ■