

Der wahre  
**DIÄT-REPORT**

Mit Crashdiäten drosselt sie jahrelang ihren Stoffwechsel. Doch eine Ernährungsumstellung bringt ihn wieder ins Lot und schenkt Sina dann auch noch die ersehnte Wunschfigur

**S**eit ich Kleidergröße 42 trage, habe ich schon Jobs als Model für Übergrößen ergattert. Vor drei Jahren, als ich noch 113 Kilo wog, wurde mir bei einem Casting knallhart gesagt, dafür wäre ich zu dick.“ Doch es ist nicht nur die Optik, die Sina verbessern will. Auch ihr Arzt rät ihr dringend abzunehmen.

Aber wie? „Schon als Kind war ich moppelig, machte mit 13 Jahren meine erste Diät.“ Sina nimmt zwar immer sehr gut ab. Doch sie kann ihr Gewicht nicht halten. Erst vor drei Jahren wird ihr klar, dass sie bei Stress ständig Süßes nascht. „Ich ließ die Finger davon und versuchte auch, mich insgesamt gesünder zu ernähren.“

#### Um weiter abzunehmen, sucht sie professionelle Hilfe

Als sie einige Monate später neun Kilo weniger wiegt, freut sie sich zwar, hat aber Angst, dass sie das niedrige Gewicht wieder nicht halten kann. „Ich wollte daher professionelle Hilfe. Meine Krankenkasse beteiligte sich sogar an den Kosten.“

Von der Ernährungsberaterin Miriam Eisenhauer aus Frank-

# Sina Orelly (27): **35 KILO WEG** mit Drei-Phasen-Plan **Jetzt arbeite ich sogar als Model**

furt erhält sie einen Drei-Phasen-Plan mit drei Mahlzeiten pro Tag – Snacks sind tabu. „Zwei Tage aß ich nur Rohkost. Dazu gabes Wasser und ungesüßten Tee.“ Danach ist gekochtes Gemüse mit Eiweiß wie Fisch, weißem Fleisch, Joghurt und Nüssen erlaubt. In der dritten Phase sind mittags zusätzlich wieder Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln und Nudeln gestattet.

#### Heute weiß sie, wie man ohne Reue naschen kann

Nach einem Jahr mit fünf Beratungsterminen (230 Euro) hat Sina ihr Wunschgewicht von 78 Kilo erreicht. Und weil sie sich viel fitter fühlt, joggt sie regelmäßig und geht schwimmen.

Morgens isst sie nun eine Scheibe Brot mit Käse und Gurke. Mittags holt sich Sina etwas vom Thailänder. „Dabei bestelle ich mehr Gemüse als Reis.“ Abends gibt's ein Brötchen mit Tomate und Mozzarella oder Gemüse-lasagne. „Wenn ich mal Lust auf Schokolade habe, gönne ich sie mir auch. Aber nicht zwischendurch wie früher, sondern direkt nach dem Essen.“ *Brigitte Sommer*



Sportlich: Sina mit lässigem Strickpulli zu Röhrenjeans und roten Stiefeletten\*



Elegant: Das rote Etuikleid\* unterstreicht Sinas weibliche Formen

**FRÜHER**  
113 Kilo



Trotz schöner Proportionen war Sina mit Kleidergröße 48 als Model für Übergrößen zu dick

## Leser-Aktion

Liebe Leserin, haben Sie es auch geschafft, 20 Kilo oder mehr abzunehmen? Schicken Sie mir Ihr Erfolgsrezept mit Vorher- und Nachher-Foto plus Telefonnummer per Post an: **FRAU von HEUTE, Katrin Lunge, Brieffach 4381, 20350 Hamburg** oder per E-Mail an **katrin.lunge@frauvonheute.de** Bei Veröffentlichung gibt's ein Infohonorar.

Diät-Redakteurin  
Katrin Lunge



Die 27-Jährige kauft jetzt viel bewusster ein: Bananen und Melone statt Schoko-Riegel und Kekse

\*Kleid, rote Stiefeletten und Lederjacke von bonprix, www.bonprix.de



Sina kocht nach dem Buch ihrer Ernährungsberaterin: „Das Prinzip GESund“, Easy Verlag, 14,90 Euro

**HEUTE**  
78 Kilo

Die Immobilien-Fachwirtin (1,79 m) ist viel aktiver, geht joggen und schwimmen