

Erfolgsstory des Monats

Emmelia Blaschke,
28 Jahre jung,
alleinerziehende Mutti von zwei Kindern (10 & 11 Jahre)
(seit März 2010 Mitglied im MSC)



Emmelia kam mit einem Gewicht von 130 kg zu uns ins Studio. Sie startete mit ihrem 3x pro Woche stattfindendem Training nach einem, für sie persönlich erstellten Trainingsplan.

Ihr Körperfett betrug zu dieser Zeit 46% (normal sind ca. 22%).

In den ersten vier Wochen verlor Emmelia bereits 7 kg. Hoch motiviert wusste sie, dass sie auf dem richtigen Weg war. Der Ernährungskurs "KiloKiller" kam daher zur rechten Zeit.

Im April 2010 startete Sie dann den 10 wöchigen Ernährungs- und Bewegungskurs.

Hier verlor sie nochmal **16 kg** (der Gewichtsverlust bei den Teilnehmern liegt sonst im Durchschnitt bei 4-5 kg).

Ihr Körperfett konnte sie um 8%, auf 38%, reduzieren. Das entspricht bei ihr einem reinen Fettverlust von 15 kg, der absolute Wahnsinn ist!!!

23 Kilo in gut 3 Monaten, Emmelia ist sehr, sehr glücklich und unheimlich motiviert!

Ihre nächste Etappe ist, ihr Wunschgewicht von 80 kg zu erreichen.

Ihre persönlichen Erfolgstipps:

- ❖ Dass man sich Zeit nimmt und sich organisiert, zu sich selbst steht, positiv denkt und sich Ziele steckt.
- ❖ Nach dem erreichten Wunschgewicht unbedingt weiter trainieren, denn sonst lässt der
- ❖ Jo-Jo Effekt nicht lange auf sich warten!
- ❖ Kraft- und Ausdauertraining miteinander kombinieren, sonst funktioniert das Abnehmen auf Dauer nicht!

Wir bedanken uns bei Emmelia für das Interview und wünschen ihr weiterhin viel Erfolg und werden sie im Auge behalten.

Sobald die 80 kg erreicht sind, werden wir wieder über sie berichten☺