

Miss Osttirol - mit Weight Watchers minus 20 kg



Fotoshooting von Sandra Kellner

Credit: albin
Fotograf: albin



Sandra Kellner vor der Abnahme

Credit: Sandra Kellner
Fotograf: Sandra Kellner

Utl.: Neujahrsvorsatz "Abnehmen" =

Wien (OTS) - Jahr für Jahr fassen Abnehmwillige zu Silvester ihr Ziel "Traumfigur" ins Auge - Diäten aller Art haben Hochsaison, doch nur allzu oft schwinden der erste Schwung und die Motivation noch vor den letzten Weihnachtskekse.

Diäten sind keine Lösung wenn Sie erfolgreich und gesund abnehmen wollen.

Auch Miss Osttirol Sandra Kellner aus Fritzens erging es viele Jahre nicht anders: nach einigen gescheiterten Abnehmversuchen erkannte die attraktive Tirolerin, dass nur eine dauerhafte Ernährungs- und Lebensumstellung den gewünschten Erfolg bringt und nahm mit Weight Watchers(C) seither 20 kg ab.

"Ich machte fleißig meine 2 Bodypoints(TM) täglich und achtete sehr auf meine Ernährung. Mit der Zeit fing es an Spass zu machen und ich eröffnete einen Vertrag im Fitnessstudio. Gerne beschäftigte ich

mich mit dem Schreiben meines Journals und mit dem Errechnen meiner Points(TM). Mit der Zeit wurde das Programm dann zu einem richtigen Hobby und ich nahm ab."

Seit ihrer Abnahme mit Weight Watchers(C) verdient Sandra Kellner sogar ihr Geld mit Fotoshootings und Schönheitswahlen und wurde von der Vize- Miss Wipptal bereits zur Miss Osttirol gekürt: "Ich kann jedem nur raten immer wieder in den Kurs zu gehen bis man das Ziel erreicht hat. Man kann alles schaffen wenn man es möchte"

Folgende Tipps von Weight Watchers(C) führen in ein schlankes, zufriedenes und gesundes 2009:

~

- Setzen Sie sich realistische Ziele: Ihr erstes Ziel sollte es sein, 10% Ihres momentanen Gewichtes zu reduzieren. Nicht nur, dass 10% Gewichtsverlust signifikante gesundheitliche Auswirkungen haben, es ist auch ein erreichbares Ziel. Aktuelle medizinische Studien zeigen, dass ein Verlust von 10% des Körpergewichtes die negativen Auswirkungen von Adipositas umkehren sowie den Bluthochdruck und Cholesterinspiegel senken kann - eine viel versprechende Aussicht auf ein längeres und gesünderes Leben!
- Schreiben Sie Ihre Ziele auf, damit Sie diese nicht aus den Augen verlieren
- Gönnen Sie sich Leckerein, aber genießen Sie diese ganz bewusst - Qualität vor Quantität
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen
- Trennen Sie sich von Altlasten - zu groß gewordene Hosen werden Sie nicht mehr benötigen
- Beginnen Sie jetzt aktiv zu werden - verschieben Sie nichts auf morgen
- Akzeptieren Sie, dass Sie Fehler machen werden. Wichtig ist, wie Sie reagieren. Geben Sie nicht auf, arbeiten Sie weiter an Ihren gesunden Essgewohnheiten.
- Seien Sie sich dessen bewusst, dass neue Gewohnheiten Übung, Übung und noch einmal Übung brauchen, bis sie für Sie "normal" werden. Geben Sie sich selbst Zeit, bis sich Ihr neuer Lebensstil für Sie natürlich anfühlt - Sie werden es schaffen!

~

AKTION: Bei Einschreibung in einen Weight Watchers(C) Kurs von

05.01.2009 bis 01.03.2009 sparen Mitglieder die Einschreibgebühr in Höhe von Euro 29,80 und erhalten als Willkommensgeschenk ein aktuelles Kochbuch.

Gerne senden wir Ihnen bei Interesse genauere Informationen und Sandra Kellners persönliche Erfolgsgeschichte zu.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM/Original Bild Service, sowie im OTS Bildarchiv unter <http://bild.ots.at> .

Rückfragehinweis:

(C) Weight Watchers Int.

WW Kommunikation: Alexandra Irschik

1010 Wien, Dr. Karl Lueger Ring 8; 01 532 53 53 DW 13

<mailto:ai@weightwatchers.at>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0067 2009-01-02/11:40

021140 Jän 09

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20090102_OTS0067