

# Weight Watchers



**weight watchers**

Rebekka  
Schneeberger  
-20 kg

**Your Way**

**5 kg in 5 Wochen abnehmen!  
MIT GARANTIE!**

- Mehr als 200 zero Points® Lebensmittel.
- Ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen.
- Jederzeit gratis schnuppern möglich!

**Jetzt € 33,- sparen\***

\* Freie Einschreibung vom 10.9. bis 4.11.2018  
Wochengebühr € 21,-, Wochengebühr für Alter 10-23 Jahre € 11,-,  
Wochengebühr für Easy Pass Teilnehmer € 18,-

Alle Informationen unter 01 532 53 53 oder [www.weightwatchers.at](http://www.weightwatchers.at)

Foto: Roland Ferrigato

© 2018 Weight Watchers International Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Anzeige

## Geschafft – oder?

Das ist so ein eigenes Thema. Jetzt habe ich mein Zielgewicht und bin schon seit einem ganzen Jahr Dauermitglied! Ja wirklich! Ich habe meinen Jahrestag! Seit einem Jahr halte ich mein Gewicht – das erste Mal in meinem Leben! Ich kann mich so gut erinnern, als ich vergangenes Jahr um die letzten Kilos gekämpft habe und bin jetzt endlich dort, wo ich hinwollte. Es geht mir immer noch großartig. Ich kann das anziehen, was ich immer schon wollte, ich habe es geschafft – ich habe Durchhänger überwunden, ich habe Urlaube gut überstanden und ich habe Weight Watchers in mein Leben integriert.

Ich kann es! Ich habe in der sechswöchigen Erhaltungsphase gelernt, wie viel ich essen kann, ohne zu- und abzunehmen. Ich habe gelernt, meine Ernährung im Griff zu haben, ohne einen Wochenplan zu schreiben. Ich bin meiner Kursleiterin unendlich dankbar dafür, dass sie mich von der Wichtigkeit dieser Phase überzeugt hat. Und die muss es ja wissen. Immerhin ist sie schlank, seit vielen Jahren. Und sie hatte ja recht, wie meistens. Denn abgenommen habe ich schon öfter. Viel zu oft eigentlich. Und dann wieder zugenommen, mal schneller, mal langsamer oder auch ganz schleichend. Aber immer wieder zugenommen.

DAS sollte mir diesmal nicht passieren. Ich habe die Erhaltung gelebt und ich halte mich daran. Ich habe mich an einen neuen gesünderen Lebensstil gewöhnt. Und damit meine ich nicht nur die Ernährung. Damit meine ich vor allem auch die Bewegung. Weil ohne die geht es inzwischen nicht mehr. Die gehört zu mir und sie geht mir ab, wenn ich wirklich einmal nicht dazu komme. Das hätte ich früher nicht für möglich

gehalten.

Kleine Gewichtsschwankungen gehören natürlich dazu, das weiß ich inzwischen. Einmal im Monat gehe ich in den Kurs. Egal was passiert. Mal wiege ich ein bisschen mehr, mal ein bisschen weniger, aber alles immer im Toleranzbereich. Und ja, wenn ich bemerke, dass sich die alten Gewohnheiten wieder einschleichen, wenn ich spüre, wie ich schlampig werde, wenn die Hose etwas zwickt, dann ist es Zeit. Zeit, um sich wieder motivieren zu lassen: im Kurs, mit Hilfe der Broschüren und Unterlagen, durch einen Wochenplan, den ich dann wieder mal schreibe. Ich muss es nicht allein schaffen. Meine Kursleiterin versteht mich. Ihr geht es ja genauso, wie sie manchmal zugibt. Es kann nicht immer rund laufen und dann lässt man sich helfen. Oft reicht ein Kursbesuch aus, manchmal sind es zwei, und schon geht es mir wieder besser. Diese Zeit nehme ich mir, weil es mir wichtig ist. Ich fühle mich jetzt sooo wohl, das muss so bleiben! Und im Kurs kann ich mir das Lob und die Bestätigung holen, die ich inzwischen in meinem Umfeld nicht mehr bekomme! Dieses kennt mich ja nur mehr schlank! Und für das Schlankbleiben bekommt man kaum mehr bewundernde Blicke. Nicht mal mehr Neid. Das Schlanksein ist normal. Und das ist toll. Aber es ist eben auch Arbeit und manchmal anstrengend. Und es macht auch nicht immer Spaß. Aber es lohnt sich. Ich bin schlank und bleibe schlank, das ist mein Verdienst und ich bin stolz darauf. Und Weight-Watchers-Dauermitglied\* bleibe ich mein Leben lang!

\* Weight-Watchers-Dauermitglieder erhalten die aktuellen Programmunterlagen, bezahlen aber kein weiteres Mal die Einschreibgebühr und auch keine Kursgebühren. Voraussetzung ist, dass man zumindest einmal pro Kalendermonat den Kurs besucht und sich mit dem Gewicht innerhalb der 2-kg-Toleranz befindet.

#### **Kontakt:**

[www.weightwatchers.at](http://www.weightwatchers.at)

Mag. Aline Cosulich  
Weight Watchers Wellness GmbH  
Stubenring 18  
1010 Wien  
Tel.: 01 532 53 53

[ac@weightwatchers.at](mailto:ac@weightwatchers.at)