



- Name: Straub
- Vorname: Mareike
- Wohnort: Freidorf
- Institut: St. Gallen

Was hat Sie bewogen, mit ParaMediForm Gewicht zu reduzieren?

Ich habe vor der Schwangerschaft von meinem 1. Kind aufgehört zu rauchen, dann habe ich zwei Kinder bekommen, die einen Altersunterschied von 17 Monaten haben. Das ist nicht viel und dieser strengen Zeit, habe ich viel zugenommen. Innerhalb von 4 Jahren, waren dann ruck zuck 20kg mehr auf meinen Hüften. Ich habe mich nicht mehr wohl gefühlt, kam schnell ins Schwitzen und schnaufen. Ich wollte unbedingt wieder in meine alten Kleider passen und vor allem agiler werden. Von einer Arbeitskollegin habe ich dann von ParaMediForm gehört und mich dort nach einem halben Jahr gemeldet. Da war mein zweites Kind gerade 1 Jahr ein alt und ich hatte wieder Zeit mich ein klein wenig um mich selber zu kümmern. Hätte ich gewusst, dass es so unkompliziert und einfach geht, hätte ich das vielleicht schon früher gemacht. Man muss einfach von seinem Gewicht und mit dem damit verbundenen Aussehen so die Nase voll haben, dass der Willen etwas zu ändern, stark genug ist.

Was haben Sie vorher unternommen, um Gewicht zu verlieren?

Ich habe bei früheren Abnehmversuchen lediglich auf Süßes verzichtet und FDH (friss die Hälfte) gemacht. Zudem habe ich angefangen zu walken und dann zu joggen. Das ist jedoch nur schleppend voran gegangen und nach ein paar Monaten gibt man dann auf.

Wie haben Sie sich während dem Abnehmen gefühlt?

Ich war immer sehr satt und hatte keinen Heisshunger mehr. Ich bin wirklich „Schokoladensüchtig“ und ich hatte nie mehr so ein starkes Verlangen wie früher. Man überlegt auch die Genussmittel ganz genau, ob sich das wirklich lohnt, dafür eine Ausnahme zu machen. Ich habe gespürt, dass etwas in meinem Körper passiert, so eine Entschlackung und Reinigung vom Körper löst was aus und mein Geschmack hat sich auch verändert.

Wie hat Ihr Umfeld auf Ihre neue Figur reagiert?

Mein Umfeld ist begeistert von meiner Abnahme und ich bekomme ein Haufen Komplimente. Das ist schön und ich genieße das sehr. Sie finden, dass ich jetzt jünger aussehe 😊

*Sie haben viel an Gewicht wie an Umfang verloren, wie geht es Ihrer Haut?*

---

*Meine Haut hat die ganze Abnahme problemlos mitgemacht. Ich habe keine vorigen Hautlappen, sondern alles ist schön elastisch.*

*Wie wichtig war der Einfluss Ihrer Beraterin?*

---

*Meine Beraterin Frau von Mentlen war für mich sehr wichtig. Ich benötige die Kontrolle und dass jemand mich anschupft und motiviert. Auch die wöchentliche Rechenschaft über den eigenen Ernährungsplan war sehr wichtig für mich. Alleine hätte ich schon längst aufgehört und so gibt es keine Chance auf Ausflüchte.*

*Was ist Ihr Gewinn aus dieser Gewichtsabnahme?*

---

*Ich habe gelernt mich richtig und vor allem gesund zu ernähren. Ich weiss nun, was mein Körper braucht, um leistungsfähig und gesund zu sein. Ich komme nun viel schneller hoch, wenn ich mit meinen Kindern am Boden spiele. Ich schnarke nicht mehr, meine Sehnenscheidenentzündung im Fuss war nach den ersten 5 kg viel besser und nach den ersten 10 kg war sie weg. Die hatte ich sicher 1 Jahr lang. Ich stinke nicht mehr nach Scheiss uuuuuund ich passe wieder in meine alten Kleider, was mich sehr glücklich macht. Ich geniesse nun viel bewusster.*

*Würden Sie ParaMediForm weiterempfehlen?*

*Ich kann ParaMediForm jedem einfach nur empfehlen, weil ich wirklich überzeugt von dieser Ernährungsform bin.*