

In 10 Wochen zum Erfolg

Seit zig Jahren besuche ich regelmässig das Fitnesscenter. Auch bin ich seit rund 20 Jahren hobbymässig als Aquafit-Kursleiter tätig.

Fünf Jahre vor der ordentlichen Pensionierung meines Hauptjobs, sitzende Tätigkeit, ging ich in Frührente.

Vor allem durch die veränderte Lebensweise, habe ich konstant an Gewicht zugesetzt, vor allem im Bauchbereich. Die Entscheidung kam diesen Frühling, DE RANZE MUESS WÄG. Durch eine gute Kollegin wurde ich auf BB-Antiaging aufmerksam, und das ganzseitige Inserat in den Zürcher Lokalzeitungen weckte meine Neugierde.

Trotz Corona-Lockdown erhielt ich sofort einen Termin zur Bodyanalyse.

Dies erschreckte mich dann selber, so schlimm habe ich es mir in den kühnsten Träumen nicht vorgestellt. Herr Bertolosi blieb aber merklich ruhig beim Anblick meines 'Ranzens', das bringen wir weg... Aber irgendwie hörte ich so einen Hinterton, man würde mich wohl besser in Schlachthaus bringen.

Für's erste Training hatte ich ein etwas mulmiges Gefühl. Geschickt ging es aber gleich los mit 30 Min. Ausdauertraining, gefolgt vom 30minütigen Vibrationsmuskeltraining, ein 'echtes vibrierendes Folterwerkzeug'. Dann Massagen, Aufbrechen von Schlacken, Reduktion der Fettzellen, sowie Gewebestraffung.

Zum Schluss wurde ich jeweils wie eine Mumie verpackt, zur Lymphdrainage (Abtransport Fettsäuren, Schlacken), sehr angenehm. Hier freute ich mich immer auf spannende Dokus/Reportagen über den Grossbildschirm, ein Genuss.

Zuhause habe ich dann meine Essensgewohnheiten total umgestellt. Proteindrinks, Nahrungsergänzungen, Salat und Gemüse waren meine Highlights

Das Einkaufen wurde total vereinfacht, kein Zopf, kein Brot, keine Milchprodukte, keine Teigwaren, keine Früchte...

Mein Kühlschrank fühlte sich noch nie so einsam.

Mangelercheinungen und Hungergelüste hatte ich nie. Täglich mind 1,5 Std.

Bewegung im Freien, auch während Corona.

Regelmässige Messungen auf Fett, Muskulatur, motivierten mich total, so weiterzumachen.

Zum Abschluss, nach 10 Wochen, dann die Ueberraschung, ich habe rund 18kg Körpergewicht verloren, 4kg Muskulatur zugelegt, 22kg Fett abgebaut, ich fühl mich richtig erleichtert.

! Läck, Du gsänsch super us, was häsch g'macht?

Non folgt aber der viel schwierigerer Teil, langsam und vernünftig wieder zu essen, und das Gewicht halten.

Oder doch noch ein paar zusätzliche Kilos verlieren, als Reserve? Der Wille ist da.

Heinz Knechtli, Juni 2021

Fazit

- Schau mal Deinen 'Ranzen' an
- Hast Du Dich mal im Spiegel angeschaut?
- Dich könnte man den Hügel 'ron ferrugale'
- Alle Jeans und Shirts sind zu eng
- Ich schäme mich am Strand, im Schwimmbad oder in der Sauna

UND JETZT?

- Bist Du das, Heinz?
- Läck Du mir, Dugsehsh 'sauget uus'.
- Ich laufe auch wieder locker bergauf, es tolls G'föhl
- Schweissausbrüche am Kopf resp Hals sind tabu
- Ich bin schneller satt, kein Völlegeföhl, keine Blähungen mehr
- Kein Verlangen mehr nach Knabberereien und Süssigkeiten
- Ich böck mich wieder locker zum Schuhe binden und Nägel schneiden.
- Ich seh mich wieder gerne im Spiegel
- Wauh, ich seh gut aus...
- Es hat sich mehr als gelohnt es ist ein neues Lebensgeföhl.

Heinz Knechtli, Juni 2021