

„Ich bin jetzt ein neuer Mensch“



Wieder auf der Erfolgswelle: Die ehemalige Schwimmerin nahm nicht nur 20 Kilo ab, sondern krepelte auch ihr Leben um

Früher

Sandra aß aus Frust und wurde immer dicker. Hier Anfang 2018



Heute

Mit neuer Energie geht die Ex-Leistungssportlerin ihr Leben an. Yoga, Nähen lernen und ihre Arbeit als Motivations-Coach stehen auf ihrer Liste ganz oben

„Ich achte heute besser auf mich, in jeder Beziehung“

Der Schutzpanzer, den sich die frühere Weltklasse-Athletin Sandra Völker (u. a. Olympiazweite 1996) im Laufe der Zeit „angefuttert“ hatte, wurde immer dicker. „Ich musste in den vergangenen Jahren einige Herausforderungen meistern. Als Alleinerziehende bin ich oft an meine Grenzen gestoßen – die Geldsorgen, das Scheitern meiner Ehe. Mir war das gar nicht bewusst“, sagt die dreifache Mutter. „Bis ich im Frühjahr 2018 ein Foto von mir im Badeanzug sah. Da wusste ich, so kann es nicht weitergehen.“

Eine Freundin macht sie auf WW aufmerksam und schnell wird ihr

klar, dass es bei einem gesunden Leben nicht nur um die Kleidergröße geht, sondern vielmehr darum, zu sich selbst zu finden.

„Durch meinen Hintergrund als Sportlerin war ich schon immer ein disziplinierter Mensch, der dranbleibt“, erzählt Sandra. Diese Willensstärke und das leicht umzusetzende Programm sorgen für den Erfolg: „Die WW-App ist Gold wert, da ich mein SmartPoints-Budget immer im Blick habe. Der Barcodescanner war beim Einkaufen natürlich im Dauereinsatz.“ Sandra hält alles, was sie isst, im Tagebuch fest und lernt ihr Essverhalten so gut kennen wie nie zuvor: „Ich hatte mir sehr viel Ungesundes angewöhnt: Ich stand zum Beispiel total auf Paniertes – also Fett pur.“ Dank WW entdeckt Sandra neue Leibgerichte und lernt, was eine gesunde Ernährung ausmacht. „Früher dachte ich bei Linsen höchstens an Linsensuppe. Jetzt esse ich sie sogar zu Rührei oder im Salat.“

20 Kilo nahm die 45-fache deutsche Meisterin ab. Ihr Erfolgsgeheimnis: „Wir alle brauchen ein persönliches, leidenschaftliches Warum, das uns antreibt. Warum will ich mein Leben verändern? Was tut mir gut?“ Sandra hat ihre Antwort gefunden und durch WW neue Facetten an sich entdeckt: „Ich gehe heute fürsorglicher mit mir um und weiß, was ich mir für die Zukunft wünsche.“

„Ich bin so knackig wie ein Apfel!“

Gesünder, fitter und schlanker zeigte Robbie Williams (44) sich bei seinen letzten Auftritten. Jetzt verriet der Sänger den Grund für seine knackige Optik: Mit dem neuen „Wellnes that works“-Programm aus Bewegung, guter Ernährung und einer gesünderen Lebensweise hat er sein Gewicht in den Griff bekommen. Seine drei Kinder waren für ihn der wichtigste Grund, eine bessere Ausgabe seiner selbst zu sein. Mit den Kilos verschwanden sogar seine Rückenschmerzen!

