

GEWICHT VORHER: 165 Kilo



NAMe Sascha Ahlmann | **ALTER** 33 Jahre | **GRÖSSE** 1,94 Meter | **BERUF** Mediengestalter | **ORT** Delmenhorst
SCHLANK-STRATEGIE „Kleine Erfolge belohnen, zum Beispiel mit Nuss-Nougat-Creme oder einem Gyrosteller.“

1 Zeitpunkt wählen
In der Silvesternacht wurde Sascha klar: So kann es nicht weitergehen! „Ich igelte mich ein und ging nur noch weg, wenn meine Freunde mich vor die Tür zertrten.“ Am opulent gedeckten Tisch fasste er dann den Entschluss. „Es sollte vorerst mein letztes großes Mahl werden“, sagt unser Leser. Nach 16 Tagen mentaler Vorbereitung begann er, sein Abspeck-Vorhaben in die Tat umzusetzen.



2 Wasser trinken
Sascha stellte die Ernährung um, statt stapelweise Fertig-Pizza gab's Obst und Geflügelfleisch. „Ich habe angefangen zu frühstücken, und abends gab's keine Kohlenhydrate mehr, nur noch eiweißreiche Kost.“ Vor allem trank er Wasser, mindestens 2 Liter am Tag. „Das hatte ich vorher nie gemacht, da gab's für mich nur Cola und Limo.“



ENDLICH EINE HALBE PORTION!

Pizza, Sahne, Cola – so sah für unseren Leser der Speiseplan aus. Bis ihm zwischen Böllern und Berlinern ein Licht aufging und er fast 50 Prozent Gewicht abnahm

4 Hanteln heben
Nach einem Dreivierteljahr begann Sascha damit, ins Fitness-Studio zu gehen – zusätzlich und als Ausgleich zum Ausdauertraining. „Ich wollte Kraft und Muskeln aufbauen, schlafe Haut straffen.“ Der Ex-Sportmuffel zog nun ein Ganzkörper-Workout durch.





3 Laufschuhe anziehen
Nach 4 Monaten hatte Sascha schon 30 Kilo runter. Dann fing er mit dem Laufen an. „Ich kaufte mir ein Paar teure Laufschuhe für 160 Euro. Das viele Geld motivierte mich, sie auch wirklich zu nutzen.“ Auf Anraten seiner Ärztin begann er zunächst mit Laufpausen und kleinen Zielen: 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Bis heute ist er 1532 Kilometer gelaufen, er schafft jetzt 18 Kilometer in 2 Stunden, ohne Pause.



GEWICHT NACHHER: 85 Kilo -80 Kilo

5 Ziele setzen
Ein Jahr später nahm der 33-Jährige dann erstmals an einem Lauf-Event teil, lief beim Bremer Waterfront-Silvesterlauf 7,5 Kilometer in 39 Minuten. „Der erste Lauf war etwas Besonderes.“ Dieses Jahr will er mindestens einen Halbmarathon schaffen.



6 Erfolge auskosten
Innerhalb eines Jahres hatte der Mediengestalter insgesamt 80 Kilogramm runter. Sein Selbstbewusstsein ging in dieser Zeit aber stetig rauf. Sascha: „Ich shoppe jetzt liebend gern.“ Auch in Sachen Frauen ist er zuversichtlich: „Das wird mein Sommer dieses Jahr!“
Haben auch Sie abgespeckt? Senden Sie Ihre Erfolgsstory mit Vorher-nachher-Fotos an Men's Health. Alle weiteren Infos dazu finden Sie unter MensHealth.de/pfundskerl.

FOTOS: FOODCOLLECTION/GETTY IMAGES (1), SHUTTERSTOCK (2), ISTOCKPHOTO (3), FOTOLIA (4), A. BURMANN (5), W. FEY (2)

ISS DIES!



Kalorien 648
Gramm 360
Kohlenhydrate... 69,8 g
Eiweiß 23,4 g
Fett 39,2 g

Falafel im Brot

Folge 28: Arabischer Imbiss
Ein Traum aus 1001 Nacht ist nur eines dieser Gerichte

! Statt mit Kichererbsen ist der frittierte Teigball hier rechts mit Hack gefüllt, darüber Sesamsoße statt Hummus – zusammen sorgt das für 19 Gramm Fett extra.

Kubbe mit Hackfüllung



Kalorien 837
Gramm 398
Kohlenhydrate... 76,5 g
Eiweiß 52,8 g
Fett 58,3 g

NICHT DAS!