



Erfolgsgeschichte

SPORT UND WELLNESS

Erich M. **stand 2017 mit 180 Kg** auf der Waage kurz davor sich den Magen verkleinern zu lassen. Eine Knie Operation brachte ihn jedoch „zum Glück“, wie er selbst sagt, von seinem Vorhaben ab. Die Reha für sein Knie bringt ihn plötzlich zum Umdenken: „Ich muss Kilos loswerden, um meine Lebensqualität zu verbessern“.

Januar 2018 startet er mit Low Carb Rezepten und erzielte erste Erfolge auf der Waage. Suchend nach einem Partner, der ihn besonders im Bereich Fitness beim Erreichen seines Ziels unterstützt, kam er zu uns. Das Platinum Team berät ihn im Bereich Ernährung und erstellt ihm einen angepassten Trainingsplan.

Erich ist im Platinum Team für seinen Ehrgeiz bekannt. Seit 2 Jahren ist er bei uns Mitglied und erzählt mit Stolz und einem Grinsen im Gesicht anderen Mitgliedern von seinem Weg. „Auf Bildern schaue ich immer so ernst“ - er ist in Wirklichkeit ein sehr netter und liebevoller Mensch mit tollem Humor!

Seine Ausdauer war, um es auf den Punkt zu bringen, – Schlecht! Er benötigte aufgrund seines kleinen Lungenvolumens nach dem Training und häufig bereits während seines Trainings längere Pausen.

Doch Erich gab nicht auf, er ist drangeblieben. **Er trainiert regelmäßig 3x pro Woche** und erzielt weitere erkennbare Erfolge, die nächsten Kilos purzelten.

Er verlor in den **2 Jahren sagenhafte 50 Kg an Körpergewicht** – verbesserte sein Lungenvolumen, das ihm zu einer verbesserten Ausdauer und weniger Pausenzeit verhilft. Auch sein Blutdruck verbesserte sich. Sein Arzt bewertet seinen Kreislauf als gut und ist erfreut über die verbesserte Lungenfunktion sowie der tollen Gewichts- und Fettreduktion.

Erich selbst trotz vor Energie und gewann an vieler neuen Lebensqualität. Außerdem ist er froh, dass er keine teuren Kosten für Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel hat, die durch eine Magenverkleinerung notwendig gewesen wären.

Er hat es geschafft mit viel Disziplin, Ehrgeiz, Willensstärke, Kontinuität und dank seines Vertrauens in uns seinem Ziel näher zu kommen. Wir freuen uns ihn auf seinem weiteren Weg unterstützen zu dürfen!