

Abgespeckt
Janina Voigt
trug bei einer
Größe von
1,60 Meter
Kleidergröße
46, heute 36

Vorher
Juli 2006: 78 kg

Nachher
Juni 2007: 58 kg

Die Verwandlung

Kein Sport, nur Strom: Janina Voigt (27) verlor mit Speed-Fit 20 Kilo in 6 Monaten

➤ Acht Kabel verbinden Janina Voigt mit einem großen, futuristisch wirkenden Gerät. Ein leichtes Kribbeln durchfährt ihre Oberarme, die 27-Jährige ballt die Fäuste und geht noch etwas tiefer in die Knie. „Elektro-Stimulationstraining erfordert eine gewisse Vorspannung der Muskeln“, erklärt die Berlinerin. „Das ist längst nicht so anstrengend wie richtiger Sport, hat aber den gleichen Effekt: Die Muskeln werden bewegt und dadurch trainiert, der Stoffwechsel verbessert sich, der Kalorienverbrauch steigt. Und das nur durch leichte Stromimpulse.“ Dieses Workout namens „Speed-Fit“ (www.speed-fit.de) testete Janina erstmals vergangenen Dezember im bisher einzigen Studio in Berlin, Freunde hatten ihr dazu geraten – Janina wog damals 78 Kilo. „Mit der Schwangerschaft vor drei Jahren hatte ich 20 Kilo zugenommen, aber als berufstätige Mutter

fehlte die Zeit, daran etwas zu ändern“, erzählt sie. „Ich aß einfach alles, was schnell ging: Pommes, Currywurst – und das oft spät abends.“ Natürlich wusste die Angestellte, dass ihr so die Pfunde blieben, aber irgendwann war ihr „alles egal“. Erst als eine Freundin erfolgreich mit Speed-Fit in 15-Minuten-Einheiten abnahm, erweckte ihr Ehrgeiz: „Eine Viertelstunde hast du auch übrig, dachte ich mir – und habe es nicht bereut: Schon nach der ersten Einheit fühlte ich mich deutlich straffer. Nach zwei Wochen mit je drei Einheiten waren drei Kilo weg, ein halbes Jahr später wog ich noch 58 Kilo, weniger als vor Geburt meines Sohnes. Obwohl ich sonst nie Sport machte.“ Beflügelt vom Erfolg, achtete sie ab sofort auf ihre Ernährung. Eine Diät war praktischerweise nicht notwendig, allerdings achtet sie jetzt darauf, nicht mehr nach 19 Uhr zu essen, und ersetzt Currywurst & Co. durch Salat und Reisgerichte. Und die Belohnung: „Jetzt freue ich mich, im Schwimmbad auch mal richtig Haut zeigen zu können!“



Slimcoach Experte und Studiobesitzer Thomas Hufnagel



Wunderwaffe
Über acht Regler bestimmt der Kunde selbst, wie stark die Impulse des Speed-Fit-Geräts sind (10-mal: 198 €)



Haben Sie auch Applaus verdient? Mailen Sie Ihre Geschichte mit Foto an: applaus@shape.de



Gib Küsschen!
Viele kleine Zähne
und zärtliche
Berührungen.
Beate Hitzler
verliebte sich in
Delfin Lokahi

Träume werden wahr!

Hochgefühl
Unsere Models
Tony (u.) und
Leanne tobten
sich am Strand
bei Sydney aus



Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Wunsch frei – für welchen würden Sie sich entscheiden? Einmal mit Delfinen zu schwimmen? Einen wunderschönen Sandstrand ganz für sich allein zu haben? Oder ohne zu schwitzen und zu hungern überflüssige Kilos loszuwerden? Wofür Sie sich auch entscheiden – dieses Heft verrät, wie Sie sich alle drei Wünsche erfüllen können. Schwer wird's höchstens mit der Reihenfolge: Unsere Reise-Reporterin Beate Hitzler z. B. ginge als erstes zurück in die Südsee, wenn sie an die erste Begegnung mit Lokahi denkt. Für das Rendezvous mit „Ihrem“ Delfin reiste sie einmal um die halbe Welt:

„Ich war so aufgeregt wie vor dem Date mit einem tollen Mann“. Kein Wunder, schließlich ist der zahme Tümmler mit 2,46 m Größe und 158 Kilo Gewicht ein beeindruckender Pfundskerl. „Eine Stunde haben wir geschmust, gespielt, geflirtet – toll“. Begeistert war Beate auch vom Rest der Südseeinsel Moorea mit ihrem türkisblauen Meer

und ihrer atemberaubenden Landschaft (S.106). Während unsere Reise-Reporterin den Strand beim 19. Tahiti-Marathon mit anderen teilen musste, konnten die Models Tony und Leanne Beach und Sonnenaufgang bei unserem Strandmode-Shooting vor den Toren Sydneys völlig ungestört genießen. „Es lohnt sich wirklich, mal früh aufzustehen, auch wenn's erst schwerfällt“, fand Langschläferin Leanne und tobte in heißen Beach-Outfits (ab. S. 82) ausgelassen mit Tony über den Sand. Was nicht nur Spaß bringt, sondern auch 30 Prozent mehr Kalorien verbrennt als Training auf festem Untergrund. Fast genauso effektiv verbrannte Janina Voigt Kalorien – ganz ohne Sport. Mit Speed-Fit, einem Gerät, das Stoffwechsel und Muskulatur per Elektrostimulation anregt, nahm unsere „Applaus“-Kandidatin ohne Anstrengung und Diät 20 Kilo ab (S. 50) und strahlt: „Jetzt kann ich mich endlich im sexy Badeanzug zeigen. Das hätte ich mir nach vielen gescheiterten Abnehmversuchen nicht mehr träumen lassen!“

Totale Verwandlung
SHAPE-Leserin
Janina wurde in
sechs Monaten dank
Elektrostimulation
zur sexy Badenixe



VORHER

NACHHER

**Sonnige Zeiten wünscht Ihnen
Ihr SHAPE-Team**

FOTOS BEATE HITZLER (2), PATRICK MEROTH, PHILIPP NEUMANN, PRIVAT