



# Leseprobe

Suzanne Ryan

## Simply Keto

Einfach abnehmen mit ketogener Ernährung - Low Carb High Fat - Mit über 100 Rezepten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



---

Seiten: 336

Erscheinungstermin: 15. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Lange wurde eine fettreiche Ernährung für Übergewicht und Gesundheitsprobleme verantwortlich gemacht. Neueste Studien zeigen: Eine Ernährungsweise mit viel natürlichem Fett macht nicht fett, im Gegenteil, sie kurbelt die Fettverbrennung an. Das ist das Geheimnis ketogener Ernährung. Mit gesunden Fetten und einer stark reduzierten Aufnahme von Kohlenhydraten erreicht man die ersehnte Gewichtsabnahme und ein Lebensgefühl voller Energie ganz ohne zu hungern.

Suzanne Ryan hat mit der Keto-Diät innerhalb eines Jahres 50 kg abgenommen. Vorher fühlte sie sich schlapp und krank, nun ist sie voller Energie und Lebensfreude. Sie führt ein ganz neues Leben und möchte so viele Menschen wie möglich an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Sie lebt mit Mann und Tochter bei San Francisco.



### Autor

## Suzanne Ryan

---

**Suzanne Ryan** hat ketogene Ernährung im Jahr 2015 für sich entdeckt und ihr Leben seither völlig umgekrempelt. Mithilfe der Nahrungsumstellung hat sie ihr Gewicht von über 140 Kilo, ihre Müdigkeit und ihr Unwohlsein innerhalb eines Jahres stark reduzieren können und fühlte sich wie ein neuer Mensch. Motiviert durch diesen Erfolg, wollte sie auch anderen Menschen helfen, ein gesünderes und vitaleres Leben zu führen, und begann, auf ihrem Blog und YouTube-Kanal "Keto Karma" darüber zu berichten, und Tipps und Rezepte unter die Leute zu bringen. Innerhalb kurzer Zeit bildete sich daraus eine große Fangemeinde, deren großer Zuspruch ihr

SUZANNE RYAN

# *Simply Keto*

EINFACH  
ABNEHMEN MIT  
KETOGENER  
ERNÄHRUNG

Aus dem Amerikanischen  
von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»Simply Keto« bei Victory Belt Publishing Inc.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2019

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Suzanne Ryan

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfotos: Suzanne Ryan

Fotos Innenteil: Fotos der Autorin: Jennifer Skog, alle anderen: Suzanne Ryan

Illustrationen: Colleen Pugh

Innenlayout: Yordan Terziev und Boryana Yordanova

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17831-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



*Dieses Buch ist all denen gewidmet,* die abnehmen wollen und es jedes Mal wieder nicht schaffen oder sich einfach für unfähig halten; denen, die sich in ihrer eigenen Haut unwohl fühlen oder die durch ihren Gesundheitszustand entmutigt sind; und denen, die ständig um die innere Stärke kämpfen, ihre Motivation für die bevorstehende Reise aufrechtzuerhalten.

Die Kraft, Ihre Ziele zu benennen, ist nicht verschwendet.

Es ist nie zu spät, wieder von Neuem zu beginnen.

Eine Veränderung *ist* möglich.

Bleiben Sie standhaft, lesen Sie weiter  
und freuen Sie sich auf dieses neue Kapitel Ihres Lebens.

*In liebevoller Erinnerung an James David Bunton.*

# INHALT

## EINLEITUNG / 7

- Warum Keto? / 8
- Meine Geschichte / 9
- Über dieses Buch / 19
- Aus der Keto-Community / 20

## KAPITEL I

### ALLES ÜBER KETO / 27

- Keto in Kürze / 28
- Mit der Keto-Diät beginnen / 33
- Ketone messen / 35
- Was tun, wenn das Gewicht stagniert? / 37
- Keto-Gesundheitsthemen / 39
- Häufig gestellte Fragen / 44

## KAPITEL 2

### KETO-LEBENSMITTEL- UND EINKAUFLISTE / 51

- Fette und Öle / 53
- Proteine / 53
- Gemüse / 54
- Obst / 55
- Nüsse, Samen und Nussbutter / 56
- Kräuter und Gewürze / 56
- Backzutaten / 56
- Süßungsmittel / 57
- Dressings und Soßen / 58
- Aromatisierende Zutaten und anderes für den Vorrat / 58
- Getränke / 59
- Low-Carb-Ersatz für High-Carb-Zutaten / 61
- Lebensmitteleinkauf / 62
- Hilfreiche und zeitsparende Geräte / 63

## KAPITEL 3

### REZEPTE / 64

- Dressings, Dips und Soßen / 66
- Frühstück / 86
- Appetizer und Snacks / 114
- Hauptgerichte: Rind- und Schweinefleisch / 152
- Hauptgerichte: Huhn / 182
- Hauptgerichte: Fisch und Meeresfrüchte / 212
- Suppen und Beilagen / 228
- Desserts und Getränke / 256

## KAPITEL 4

### 30-TAGE-SPEISEPLAN / 293

- Einführung Speiseplan / 293
- 30-Tage-Speiseplan / 295

## KAPITEL 5

### KETO UNTERWEGS / 301

- Keto im Restaurant / 302
- Coffee-Shops / 304
- Snacks für unterwegs aus kleinen Läden / 305

### INSPIRATION ZUM ABSCHLUSS / 307

### DANK / 309

### HILFREICHE INFOS / 311

### REZEPTREGISTER / 318

### ALLERGENREGISTER / 326

### ALLGEMEINES REGISTER / 329



# Einleitung

Bevor ich 2015 mit der Keto-Diät begann, habe ich sehr viel recherchiert, aber noch immer war ich bei manchen Themen verwirrt. Sie werden bald merken, dass es trotz einiger grundlegender Gemeinsamkeiten beim Keto-Lifestyle *vielen* Grauzonen gibt. Aber seien wir ehrlich, das Leben ist eben nicht schwarz oder weiß. Jeder Mensch ist anders. Deswegen ist es wichtig, dass Sie so viel wie möglich lernen und dann entscheiden, welcher Ansatz für Sie der richtige ist, weil er am besten zu Ihrem Leben passt.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Ihnen alle Einzelheiten von Keto in einer leicht verständlichen Form zu erklären. Daher heißt mein Buch *Simply Keto*.

Doch zuerst möchte ich Sie eines wissen lassen: Wenn Sie mit Ihrem Gewicht kämpfen und sich niedergeschlagen fühlen, wenn Sie zweifeln, ob Sie es jemals schaffen können, oder wenn Sie einfach total frustriert sind – ich verstehe Sie! Es ist eins der schlimmsten Gefühle, wenn man unbedingt etwas verändern will, aber nicht weiß, wie oder *ob* man es jemals schaffen wird.

Ich habe mehr Diäten begonnen und wieder abgebrochen, als ich zählen kann, und wenn man mir vor ein paar Jahren gesagt hätte, dass ich einmal dort stehen würde, wo ich heute bin, hätte ich geantwortet, dass das absolut unmöglich ist.

Aber mein Spiegelbild beweist, dass ich die ganze Zeit fähig dazu war – ich musste nur aufhören, mir selbst im Weg zu stehen. Ich ließ meine vergangenen Misserfolge und mein ständig wachsendes Gewicht bestimmen, wer ich war. Ich gab zwischendurch immer wieder auf, doch einige ziemlich schwierige Phasen in meinem Leben haben mir klargemacht, dass ich erst dann wirklich versagt hätte, wenn ich aufhören würde, eine Veränderung anzustreben.

## WARUM KETO?

Warum bin ich so begeistert von Keto? Die kurze Antwort ist, dass ich überzeugt bin, dass Keto mein Leben gerettet hat. Und ebenso glaube ich ganz fest, dass es für Sie und zahllose andere genauso wirken kann.

Bevor ich nach den Keto-Grundsätzen zu leben begann, war ich eindeutig auf dem Weg zu großen Gesundheitsproblemen; ich habe Jahr für Jahr an Gewicht zugelegt. Ich war krankhaft fettleibig und darüber hinaus depressiv und lethargisch. Und ich hatte absolut keine Idee, wie ich etwas daran ändern könnte.

Als ich die Internetplattform Reddit Keto entdeckte, sprach mich etwas sofort an. Dort sah ich *echte* Menschen, die *echte* Ergebnisse erzielten und keinen Vorteil davon hatten, ihre Geschichten mit anderen zu teilen. Deswegen schaute ich genauer hin. Sie können bestimmt nachvollziehen, dass ich nach den vielen Jahren, in denen ich versucht habe, mir meinen Weg aus der Fettleibigkeit zu erkaufen, von der Multimilliarden-Dollar-Abnehmindustrie die Nase gestrichen voll hatte. Ich wollte lernen, eine Balance zu halten, echte Lebensmittel zu kaufen, zu essen, wenn ich wirklich Hunger hatte, und all das in meinen Alltag zu integrieren.

Aber es gab da dieses *eine* große Problem: Ich hatte immer Hunger und war einfach süchtig nach Essen. Als ich mich intensiver mit Keto beschäftigte, erfuhr ich von der Sucht nach Zucker und davon, dass der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Fettgehalt hilft, den Appetit zu zügeln und Essanfälle zu reduzieren. Das überzeugte mich.

Ein paar Wochen, nachdem ich mit Keto angefangen hatte, fühlte ich eine nie zuvor erlebte Freiheit, was das Essen anging. Ich dachte nicht mehr andauernd daran und war begeistert und optimistisch. Durch meinen neuen ketogenen Lebensstil und dank einem großartigen Unterstützungssystem an meiner Seite änderte sich mein Leben vollständig. Nach einem Jahr hatte ich 45 Kilo abgenommen.

Nach fast drei Jahren ketogenen Lebensstils halte ich meinen Gewichtsverlust von 55 Kilo weiter aufrecht und habe nicht die Absicht, jemals wieder zu einer kohlenhydratreichen, fettarmen Ernährung zurückzukehren. Jetzt ist mein Ziel, das weiterzugeben. Ich habe selbst erlebt, wie schwer es sein kann abzunehmen, und ich hoffe, auf diese Art meine Reise und meine Kämpfe in etwas Positives zu verwandeln. Veränderung ist möglich!



## MEINE GESCHICHTE

Meine Geschichte beginnt anders als die einer typischen Kochbuchautorin. Zwar habe ich immer sehr gern gegessen, den größten Teil meines Lebens aber nicht gerne selbst gekocht. Mich schreckten die langen Zutatenlisten ab, dass man spezielle Küchengeräte braucht, die ganze Zeit des Kochens und nicht zuletzt der gefürchtete Stapel schmutzigen Geschirrs am Ende. Das schien mir total kompliziert. Ich ahnte nicht, dass die Entdeckung einer einfacheren Kochmethode eine riesige Rolle dabei spielen würde, schlechte Essensangewohnheiten zu verändern, die ich im Laufe meines Lebens entwickelt hatte.

Ich wuchs in einer ziemlich dysfunktionalen Familie auf. Nachdem meine Eltern sich hatten scheiden lassen, verbrachten mein Bruder und ich eine Menge Zeit damit, zwischen den beiden hin und her zu pendeln. Auch wenn ich wusste, dass ich geliebt wurde, fehlte unserem Leben die Beständigkeit, und Ernährung war bei uns nie ein Thema. Mein Dad konnte ein paar Gerichte zubereiten, zum Beispiel Hähnchen-Sticks und Kartoffelpüree, aber wirklich kochen gelernt hat er nie.

Meine Mum witzelte immer, dass ihre Spezialitäten Dosen, Mikrowelle und Essen-to-go seien. Wir waren oft in Drive-ins, Mittwochabend gab es Pizza aus dem Supermarkt und fast jeden Tag gab es zum Frühstück Bagels.

Wenn ich sage, dass Zucker und Kohlenhydrate den größten Teil meiner Ernährung ausgemacht haben, untertreibe ich: Sie *waren* meine Ernährung. Ich erinnere mich, dass ich monatelang kein Wasser trank; stattdessen nur Softdrinks (meist Ginger Ale oder Cola) und davon nicht selten an einem Tag eine Zwei-Liter-Flasche. Das heißt, dass ich etwa 840 Kalorien bzw. 234 Gramm Zucker zu mir nahm! Heute kommt mir das ziemlich verrückt vor, denn ich komme wunderbar mit weniger als 20 Gramm Kohlenhydraten an einem Tag aus.



Mein Gewicht wurde zum Problem, als ich mit elf Jahren in Kalifornien auf die Mittelschule kam (als wenn die Mittelschule für ein Mädchen in dem Alter nicht sowieso schon eine schwierige Zeit wäre). Ich passte in kein einziges Kleidungsstück aus den »coolen« Läden, in denen die anderen einkaufte. Meine Klassenkameraden zogen mich erbarmungslos mit meinem Gewicht auf, belegten mich mit jedem abfälligen Schimpfnamen, den man sich nur denken kann, und nach einer Weile begann ich die Sachen zu glauben, die die Leute sagten. Mein Selbstwertgefühl sank Tag für Tag, aber das Essen war immer für mich da. In diesen köstlichen, süßen Momenten vergaß ich meine Probleme zu Hause, die Sticheleien in der Schule und die Angst, die ich im ganzen Körper spürte – ich genoss einfach nur das Erlebnis des Essens.

Meine erste Diät begann ich in der Mittelschule. Drei Tage hielt ich durch, dann hörte ich wieder auf. Das war der erste von vielen – und ich meine *vielen* – fehlgeschlagenen Versuchen abzunehmen.

Als ich auf die Oberschule kam, war mein Gewichtsproblem nur noch schlimmer geworden, und ich fühlte mich ausgeschlossen. Ich wollte mich für ein Anfänger-Basketballteam bewerben. (Wenn man 1,80 m groß ist, wird in Kalifornien natürlich von einem erwartet, dass man Basketball spielt.) Auch wenn ich nicht sehr gut war, kam ich irgendwie ins Team. (Und falls Sie denken, dass ich zu hart mit mir selbst bin: Unser Team hat in der ganzen Saison nur ein einziges Spiel gewonnen.) Ich erinnere mich, wie froh und glücklich ich war, *endlich* irgendwo dazugehören.

Aber schon an dem Tag, als wir unser Teamdress bekamen, schlug meine Freude in Panik um. Als es um unsere Kleidergrößen ging, hörte ich mein Herz klopfen. Vor allen anderen meine Größe sagen zu müssen war so demütigend! Damals wog ich zwischen 90 und 100 Kilo und trug Größe 46/48. Als ich an der Reihe war, murmelte ich mit gesenktem Kopf schnell meine Größe. Der Coach suchte alle Sets durch und gab mir das größte zum Anprobieren. Schon beim Blick darauf wusste ich, dass es nicht passen würde. Trotzdem ging ich damit in den Toilettenraum, betrat eine Kabine, schloss die Tür und versuchte, mich in die Sachen zu zwängen. Mir stiegen die Tränen in die Augen, und eine Weile blieb ich in der Kabine stehen, während ich mühsam versuchte, die Tränen zu unterdrücken. Niemand sollte mich weinen sehen. Als die meisten meiner Teamkolleginnen gegangen waren, gab ich dem Coach mit einem Kopfschütteln Trikot und Hose zurück. Ich fühlte mich so gedemütigt, dass ich kein Wort herausbrachte.

Der Coach fand dann bei der Schulauswahlmannschaft größere Sachen für mich, und so war ich als Einzige im Team des ersten Jahrgangs anders angezogen als die anderen Mädchen. Das scheint vielleicht keine große Sache zu sein, aber wer jemals Gewichtsprobleme hatte, versteht, wie schmerzhaft solche Momente sein können. Bei jedem Spiel trug ich ein anderes Trikot und eine andere Hose als meine Teamkolleginnen. Die Leute machten sich lustig über mich, weil ich anders angezogen war, und wieder einmal kam ich mir wegen meines Gewichts minderwertig vor. Ich hatte das Gefühl, nie irgendwo ganz normal dazugehören zu können.

Als ich ein Teenager war, sprach mein immer schlanker und bei allen beliebter Bruder mit mir über mein Gewicht. Er sagte Sachen wie: »Na, iss einfach nicht mehr so viel«, oder: »Nimm ab, das kann doch nicht so schwer sein.« Autsch, wenn es nur so einfach gewesen wäre, und ja, es *war* so schwer. Ich wusste, dass er mir nur helfen wollte und dass seine Worte lieb und besorgt gemeint waren. Aber ich glaube, dass *niemand* wirklich verstand, wie unfähig ich mich fühlte. Und ich bin mir nicht sicher, ob er damals wusste – oder heute weiß –, dass ich immer zu ihm aufgeschaut habe. Ich war so stolz, seine Schwester zu sein. Er war all das, was ich gern gewesen wäre: klug, witzig, beliebt und fit. Auch wenn er nichts dafür konnte, wuchs ich in seinem Schatten auf und verstand nie, warum ich nicht wie er sein konnte.

Nachdem ich die Highschool abgeschlossen hatte, ging ich von zu Hause weg zum College. Ich verlor 14 Kilo durch eine Low-Carb-/High-Fat-Diät, aber ich hatte die ganze Zeit Hunger. Als ich mit der Diät aufhörte, nahm ich jedes einzelne Pfund wieder zu und noch ein paar mehr obendrauf. An dem Punkt fühlte ich mich, als hätte ich einfach alles schon ausprobiert. Ich hatte versucht, Kalorien zu zählen. Ich hatte versucht, mich mehr zu bewegen und weniger zu essen. Ich hatte eine vegetarische Diät und eine Nur-Saft-Diät gemacht. Ich hatte sogar ein medizinisch überwachtetes Programm zum Abnehmen probiert, bei dem ich Appetitzügler nahm, Vitamin-B12-Spritzen bekam und jede Woche gewogen wurde.

Mit jedem Misserfolg gab ich mich etwas mehr selbst auf. Im College lief es nicht gut, und nach einem Jahr zog ich schließlich wieder zu Hause ein. Ich fühlte mich wie ein zerbrochener Mensch, ohne das geringste Selbstwertgefühl und außerstande, irgendetwas mit meinem Leben anzufangen.



Zu Hause wurde dann alles noch schlimmer. Ich machte ein paar extrem schwierige Zeiten durch, versank in einer tiefen Depression, verlor jegliches Interesse, blieb allein, sah meine Freunde kaum noch und verbrachte die meiste Zeit in meinem Zimmer mit Essen. Natürlich machte dieses Verhalten alles nur noch schlimmer, aber damals erkannte ich den Zusammenhang nicht.

Eines Tages bekam ich eine Message auf MySpace (ja, ich fühle mich alt!) von jemandem, den ich nicht kannte. Nach kurzem Zögern öffnete ich die Nachricht, die von einem Typen namens Mick war. Er schrieb, dass er über meine Seite gestolpert sei und einfach nur Hallo sagen wollte.

Ein paar Wochen später traf ich mich mit Mick, und meine Güte, war ich nervös! Ich hatte bis dahin nicht viele Dates gehabt und erwartete nicht, dass sich jemand für mich interessieren würde. Wir wurden schließlich Freunde und redeten stundenlang über das Leben, die Liebe, Politik und einfach über alles. Die Stunden vergingen für uns wie Sekunden. Mick war mit ähnlichen Schwierigkeiten wie ich aufgewachsen, was seine Familie, sein Gewicht und das Leben allgemein betraf. Zwischen uns bestand eine Verbindung, wie ich sie nie zuvor mit jemand anderem gefühlt hatte. Er half mir durch eine der schwierigsten Zeiten, und mit seiner Unterstützung bekam ich nach und nach mein Leben wieder in den Griff.

In jeder neuen Beziehung gibt es am Anfang eine Honeymoon-Phase. Während dieser Zeit nahm ich sogar noch mehr zu. Ich glaube, ich war so glücklich und verliebt, dass mir mein Gewicht einfach egal war und ich dachte: »Nun, Mick liebt mich genau so, wie ich bin, also genieße ich den Moment und mache mir keine Sorgen darüber, wie viele Pfunde ich zunehme.«

Eines Morgens – ich war 25 – wachte ich plötzlich mit starken Schmerzen in meiner rechten Seite auf. Mick fuhr mich ins Krankenhaus, wo festgestellt wurde, dass meine Gallenblase entzündet und voller Steine und Grieß war. Noch am selben Tag wurde mir die Gallenblase herausgenommen. Eine Krankenschwester sagte mir, dass Gallenblasenpatienten typischerweise weiblich sind, einen hellen Teint haben, sehr dick und um die 40 Jahre alt sind. Dadurch ließ sie mich auf nette Art wissen, dass ich all diese Kriterien erfüllte, nur dass ich noch keine 40 Jahre alt war. Autsch! Mit meinem Gewicht konfrontiert zu werden war immer hart für mich, aber dies im medizinischen Zusammenhang zu hören war noch schlimmer.

Ich bekam eine neue Diät verschrieben, eine Low-Fat-Diät. Ich dachte: »Okay, das ist es! Das ist meine Chance abzunehmen und gesund zu werden.« Ich befolgte die Empfehlungen des Arztes sorgfältiger als bis dahin jede andere Diät, und was glauben Sie? Ich nahm noch schneller zu als vorher. Wieder kam ich mir wie eine Versagerin vor.

Ein paar Jahre später machte Mick mir einen Heiratsantrag. Zu der Zeit trug ich Größe 54/56 und wog etwa 130 Kilo. Ich dachte, dass dies nun endlich der Anlass wäre, um abzunehmen, und war entschlossen, es bis zur Hochzeit zu schaffen. Das war das perfekte Ziel!

Aber mit all den Verlobungspartys und Brautpartys und dem Probieren von Hochzeitstorten und Hochzeitsmenüs nahm ich in dem Jahr vor unserer Hochzeit noch mehr zu. Als die Zeit kam, um mein Brautkleid auszusuchen, hatten die Läden in der Umgebung nur Kleider in Größe 40/42, also fuhr ich von unserem kleinen Ort in Florida eine Stunde



Richtung Norden in einen riesigen Laden, der sich in der Halle einer früheren Schlittschuhbahn befand. Ich war nervös, aber hier hingen hunderte Kleider, also würde ich nun ja bestimmt diesen »Sag-Ja-zu-dem-Kleid-Moment« aus der Fernsehwerbung erleben. Stattdessen wurden mir die einzigen vier Kleider in meiner Größe gezeigt. Was für eine Enttäuschung! Mit meiner besten Freundin an meiner Seite probierte ich die Kleider an und fand eins, das okay war. Es war bei Weitem nicht mein Traumkleid, aber wenigstens passte es. Als ich den Laden verließ, dachte ich, dass mir soeben ein weiterer bedeutender Moment in meinem Leben aufgrund meiner Körperfülle getrübt worden war.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich meine Gewichtsprobleme einfach beiseiteschob und meinen Hochzeitstag genoss. Tatsächlich war ich aber ein einziges Nervenbündel. Ich wusste, dass eine Menge Leute mich fotografieren würden, und ein weißes, schulterfreies Kleid war nicht gerade das, worin ich mich wohlfühlte. Ich fand mich nicht schön, und die wahnsinnig enge Kompressionsunterwäsche verbesserte meine Laune nicht gerade. Ich war so sauer auf mich selbst, weil ich es wieder einmal nicht geschafft hatte abzunehmen.

Nachdem Mick und ich ein Jahr verheiratet waren, wollten wir ein Baby. Ein paar Monate später wurde Mick eine tolle Karrierechance angeboten, und bevor wir uns versahen, planten wir unseren Umzug quer durch die USA nach Kalifornien. Ich dachte: »Okay, vielleicht bekomme ich doch noch eine Chance. Mit einem Neuanfang an einem neuen Ort werde ich *endlich* dieses Gewicht für immer loswerden!«

