

# Sevo Tuk (34) verlor 70 Pfund

## „Mir ging es noch nie so gut wie jetzt“

Durch nur wenige Änderungen im Alltag wird Sevo wieder schlank und fit



**Nachher**

Sevo im Glück: Mit 61 Kilo und Kleidergröße 38 fühlt sie sich heute so wohl wie nie



**Vorher**

Sevo (1,65 m) wiegt 192 Pfund und trägt Kleidergröße 48.

Heute sagt Sevo Tuk aus Darmstadt von sich selbst: „Ich fühle mich unbeschwert und gut.“ Vor einigen Jahren ging es der gelernten medizinischen Fachangestellten jedoch noch ganz anders.

Als Kind und Jugendliche ist Sevo schlank. Mit der Ausbildung gerät sie in Stress und kommt nicht vor 21 Uhr nach Hause. „Damals habe ich kaum auf mein Essen geachtet“, so Sevo. Morgens greift sie zum Ersten, was ihr in die Finger kommt, z.B. Brötchen mit Aufschnitt, Croissants oder süße Teilchen

vom Bäcker. Mittags holt sie sich etwas vom Schnellimbiss, abends gibt es Fertiggerichte, Tiefkühl-Pizza oder Pasta mit Sahnesoße. Dazu trinkt sie zuckerhaltige Säfte und nascht viel Süßkram. Am Ende wiegt sie 192 Pfund und trägt Kleidergröße 48. Sie fühlt sich unwohl und schwerfällig. Hin und wieder schafft es die Mutter eines achtjährigen Sohnes, ein paar Kilo abzunehmen. „Aber sobald ich mehr Stress hatte oder ein Geburtstag anstand, warf ich die Vorsätze über Bord. Bald darauf hatte ich die Kilos wieder drauf. Es war frustrierend.“

„Ich machte mir Bilder meiner Ziele“

Im Juni 2015 blickt sie auf eine ihrer Hosen, die auf dem Boden im Schlafzimmer liegt und denkt: „Meine Güte, ist die groß“. Dieses Bild geht ihr nicht mehr aus dem Kopf und motiviert sie dazu, es noch einmal zu versuchen.

„Als Erstes kaufte ich mir im Schreibwarenladen große Plakate und fing an, meine Ziele aufzuschreiben. Ich notierte sowohl mein altes Gewicht als auch mein Wunschgewicht. Dazu kamen Fotos von schlanken Frauenkörpern, auf denen ich mein Gesicht klebte“, lacht Sevo. Durch diese Fotomontage visualisiert sie lebhaft ihr Ziel und hat es täglich vor Augen. „Die Plakate hing ich in drei Zimmern an die Wand.“

Das Ergebnis: Zwei Jahre später wiegt Sevo 61 Kilo und passt in Konfektionsgröße 38. „Heute bin ich wesentlich zufriedener mit mir und verfüge über viel Energie. Und ich liebe es, mich figurbetont anzuziehen.“ Mehr zu Sevo gibts online auf Instagram unter: „s\_vm88“.

Sevo streicht Naschkram und Säfte vom Speiseplan – ebenso alles Fettige und Frittierte. Stattdessen achtet sie darauf, zwei bis drei Liter Wasser zu trinken. Und sie isst jeden Tag mehr Eiweiß und Gemüse. Morgens startet sie z.B. mit einer Scheibe Eiweißbrot mit Frischkäse, Cherry-Tomaten, Gurken, Paprika und zwei Eiern. Mittags kocht sie sich u.a. Brokkoli und Blumenkohl und isst dazu Naturjoghurt, Karotten, Mais und Kräuter. Abends gibt es z.B. einen Salat oder Geflügel, wie Putenbrust mit Oliven, Tomaten und Fetakäse. Sevo isst bewusst von kleinen Tellern, um so das Gefühl von großen Portionen zu erzeugen.

„Schwimmen tat meiner Seele gut“

Dreimal pro Woche besucht sie mit ihrer Cousine das Hallenbad und schwimmt bis zu zwei Stunden am Stück. „Wir gingen extra spät, damit es leerer war. Danach fühlte ich mich wunderbar entspannt.“ Die Pfunde beginnen zu purzeln. „Aber natürlich hatte auch ich mal eine Phase, die mich nervte. Etwa, als nach drei bis vier Monaten die Zahl auf der Waage sich nicht weiter nach unten bewegte.“ Doch Sevo bleibt dran: „Ich hatte mich informiert und wusste, dass dieser Stillstand normal ist und wie-der vorbeigeht.“

Sevo beginnt, bunt gemischt zu essen, um ihren Stoffwechsel anzukurbeln. Und sie besucht das Fitnessstudio. Tatsächlich geht es mit dem Gewicht bald weiter runter. „Für alle zehn Kilo habe ich mich belohnt: mal mit einem Kleid, einem kleinen Tattoo oder einer straffenden Pflegecreme.“

Das Ergebnis: Zwei Jahre später wiegt Sevo 61 Kilo und passt in Konfektionsgröße 38. „Heute bin ich wesentlich zufriedener mit mir und verfüge über viel Energie. Und ich liebe es, mich figurbetont anzuziehen.“ Mehr zu Sevo gibts online auf Instagram unter: „s\_vm88“.

Mein Lieblingsrezept:

## Ofen-Putenschnitzel mit Tomaten und Oliven

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Putenbrustfilet ● Salz
- Pfeffer ● 2 EL Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe ● 4 Tomaten
- 2 rote Chilischoten ● 80 g grüne entsteinte Oliven
- 1 Zweig Rosmarin ● 2 Zweige Thymian ● 1 Knoblauchzehe
- 200 g Feta

**Zubereitung:** Putenbrust abtupfen, in 8 Schnitzel teilen. Salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel auf jeder Seite bei starker Hitze 1–2 Min. anbraten, herausnehmen. Bratensatz mit Wein ablöschen, auf 2–3 EL einkochen lassen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk heraus schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Chilis waschen, putzen, in Ringe schneiden. Oliven in Scheiben

teilen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Knoblauch schälen, fein hacken. Mit restlichem Öl, Chili, Kräutern, Oliven mit Bratensatz vermischen. Auflaufform mit Backpapier auslegen, Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schnitzel und Tomaten dachziegelartig hineinlegen. Mit Kräuter-Mix beträufeln, salzen, pfeffern. Feta darüberbrökeln. Etwa 20 Min. überbacken.



Jetzt zieht sich Sevo gerne figurbetont an. Das kam für die junge Mutter früher nicht in Frage



Schonende Bewegungen im Wasser



Schwimm- und Aqua-Fitness-Trainer Christian Döhring aus Mainz (www.aqua-fitness-trainer.de)

„Sport im Wasser ist ein echter Schlankmacher. Zum einen versucht der Körper die Wassertemperatur auszugleichen – schon dadurch wird Energie verbraucht. Zum anderen schont Schwimmen die Gelenke und Bänder, da diese geringer beansprucht werden als an Land. Das Training ist weniger belastend für das Herz-Kreislauf-System und darum gerade für Übergewichtige als Sport-Einstieg ideal. Eine Alternative zum Schwimmen ist Aqua-Fitness. Die Übungen finden im brusthohen oder tiefen Wasser statt. Dieses ist zum einen von der Art des Trainings abhängig, zum anderen von der Schwimmfähigkeit der Teilnehmer.“

So machen Sie mit!

Wer richtig viel abgenommen hat und seine Erfolgsgeschichte auch anderen erzählen möchte, schickt einfach einen ausreichend frankierten Brief mit einem Vorher- und einem Nachher-Foto an **Redaktion FRAU IM TREND, Kennwort: „Abnehmen“, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg** Oder per E-Mail an: **abnehmen@frauimtrend.de** Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an! **Eingesandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.**