

Mit Passion Stepkurse gibt Evi am liebsten



# „Ich weiß, wie schwer es ist!“

Trotz eines Rückschlags knackte Evi Roßmann (28) mit Studio und der LOGI-Methode die 33 Kilo zu ihrem Zielgewicht - und arbeitet heute als Kurs- und Ernährungstrainerin

Wie alt wollen Sie werden? Diese Frage meines Arztes rüttelte mich 2001 wach“, erzählt Evi Roßmann. Mit 18 Jahren und 108 Kilo war die Donauwörtherin bereits stark übergewichtig und saß mit Verdacht auf Schlaganfall in der Praxis. „Ich war nie ein schlankes Kind, zu Hause gab es immer viel und deftig zu essen. Die Horror-Diagnose bewahrheitete sich Gott sei Dank nicht, aber ich wusste, dass sich etwas ändern musste.“ Ab sofort trainierte die Bürokauffrau sechs Tage die Woche je eineinhalb Stunden im Fitness-Studio am Ergometer und an den Geräten, dazu besuchte sie Workout-Kurse. Ihr Essen wog sie akribisch auf täglich 1.700 Kalorien ab, aß weder Fett noch Süßes und verlor so in zwei Jahren 28 Kilo. „Als dann in meinem Studio ein Trainerengpass herrschte, war das wie ein Fingerzeig. Ich war sowieso ständig dort, warum also nicht nebenberuflich im Studio arbeiten?“ Über die BSA-Akademie ([www.bsa-akademie.de](http://www.bsa-akademie.de)) erwarb Evi ihre Trainerlizenz und unterrichtete ab 2004 viermal pro Woche als Groupfitness-Coach. Weitere fünf Kilo verabschiedeten sich. 2006 kam der große Rückschlag: „Ich wechselte die Firma und war



**VORHER**

Mit 18 Jahren litt Evi an Adipositas, wog 108 Kilo bei 1,66 m und trug Kleidergröße 52

an meinem neuen Arbeitsplatz sehr unglücklich. Schon auf dem Weg zur Arbeit verdrückte ich eine Tafel weiße Schokolade, fürs Kalorienzählen hatte ich keine Nerven mehr. Ich ließ den Sport schleifen und gab nur noch einmal die Woche Kurse.“ Um die Waage machte sie bewusst einen Bogen, bis sie sich nach zwei Jahren doch mal wieder rauftraute. 95 Kilo standen dort - und Evi zog die Reißleine: „Ein zweites Mal wollte ich meine Gesundheit nicht aufs Spiel setzen!“ Sie verließ die Firma und begann eine Ausbildung zur Ernährungstrainerin, „als Zusatzmotivation“, sagt sie. Dabei lernte Evi die LOGI-Methode kennen. „Man isst sehr fett- und proteinlastig. Für mich ist das absolut alltagstauglich! Ich verzichte lieber auf Brot und Kartoffeln als auf Käse und Fleisch!“ Zusammen mit dem Sport verhalf LOGI ihr wieder zu ihrem Wunschgewicht von 75 Kilo. Bis heute gibt Evi dreimal pro Woche Fitnesskurse und trainiert danach zwei Stunden. „Ich fühle mich fantastisch und das soll auch so bleiben - für immer!“

Kursleitung Dreimal pro Woche betreut Evi Gruppen beim Training



**NACHHER**

Heute wiegt Evi nur noch 75 Kilo und trägt Kleidergröße 40/42. Ihre neu entdeckte Liebe zum Sport hat sie zum Nebenberuf gemacht



**Voller Genuss** Bei Milchprodukten bevorzugt sie die Vollfett-Variante

**?** Haben Sie auch Applaus verdient? Mailen Sie Ihre Geschichte mit Foto an: [applaus@shape.de](mailto:applaus@shape.de)