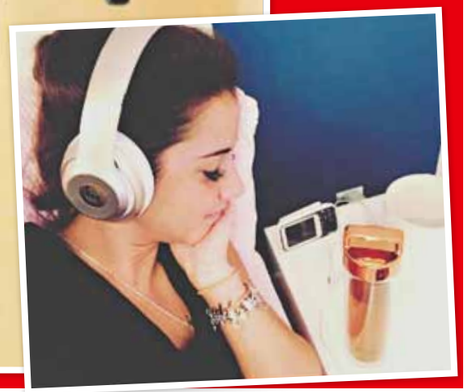
Obwohl Sarah viel für ihren Body tut ...

WORKOUT-SESSIONS
Die „Let's Dance"-Zweite hält sich unter anderem mit Krafttraining fit. „Ich versuche, wieder mehr Sport zu machen", verriet sie erst kürzlich.



DETOX-KUR
Außerdem schwört Sarah auf den Detox-Tee von Fittea. Der soll den Körper entgiften und entwässern – und so zusätzlich für einen Gewichtsverlust sorgen.

Sarah Lombardi (24)

Warum nehme ich einfach nicht ab!

Die Sängerin kämpft seit Monaten gegen ihre Baby-Pfunde – doch leider ohne Erfolg ...

Was mache ich bloß falsch? Trotz regelmäßiger Trainings-Sessions im Fitnessstudio und Detox-Kuren mit Kräuter-Tees wollen bei Sängerin Sarah Lombardi (1,63 Meter, ca. 66 Kilo) einfach nicht die Pfunde purzeln! In einem Facebook-Video klagt die hübsche Brünette: „Ich verstehe nicht, warum ich es nicht schaffe abzunehmen. Das ist irgendwie komisch, weil ich in letzter Zeit echt viel Sport mache. Aber meine Schwangerschaftskilos wollen leider echt nicht runter." Sarahs Problem: Sie leidet an schlimmen Heißhunger-Attacken! Nach dem Training bekommt sie oft Appetit auf Pasta, Nutellabrötchen und Co. „Wenn ich beim Sport war, habe ich extrem Hunger. Dann denkt man ja: Okay, jetzt habe ich ein paar Kalorien verbrannt. Dann kann ich jetzt auch was essen", so die 24-Jährige. Doch genau das sollte man vermeiden, wenn man abnehmen möchte. Ernährungsprofi Andreas Scholz aus Hamburg erklärt nämlich: „Viele nehmen den Sport als Alibi fürs Essen, dabei überschätzen sie aber komplett den Kalorien-Verbrauch. Bei einer Fitness-Einheit verbraucht man etwa 200 Kalorien. Ein Nudelgericht oder eine Pizza aber beinhaltet ganze 600 bis 800 Kalorien. So nimmt man mehr zu sich, als man vorher verbraucht hat, und nimmt automatisch wieder zu." Damit Sarah in Zukunft von solchen Attacken verschont bleibt, hat der Experte einen einfachen Trick parat: „Das Hungergefühl entsteht ja dadurch, dass man beim Sport viel Energie verbraucht und der Körper dadurch neue braucht. Deshalb sollte man am besten vorher und nachher Eiweiß-Snacks in Form von Nüssen, Quark oder Protein-Shakes zu sich nehmen. Proteinreiche Nahrungsmittel haben nicht nur einen besseren Sättigungswert als zum Beispiel Kohlenhydrate, sondern unterstützen auch den Muskelaufbau. So bleibt man langzeitig von fiesen Fettpolstern und einem Jo-Jo-Effekt verschont." ✪ *(NAK)*

Bei einer Körpergröße von 1,63 Metern wiegt Sarah geschätzte 66 Kilo. Sechs würde sie gern wieder loswerden.

Die Sängerin ist total gefrustet! „Ich schaffe es einfach nicht abzunehmen", klagt Sarah.

FOTOS: HANSPAUL ENTERPRISE (3); INSIGHT MEDIA, PR

... wird sie die Extra-Kilos einfach nicht los

ANDREAS SCHOLZ
Ernährungsexperte Andreas Scholz aus Hamburg alias „Der Figurmacher" verrät gegenüber InTouch die wichtigsten DOs und DON'Ts fürs Abspecken.

Die wichtigsten Schlank-Tricks

EIWEISS-SNACKS Der Experte rät, sich möglichst proteinreich zu ernähren. Eiweiß-Produkte wirken nämlich im Vergleich zu Kohlenhydraten schneller sättigend und fördern zusätzlich den Muskelaufbau.

MUSKEL-TRAINING Neben Ausdauer-Sport wie Joggen und Co. ist Krafttraining beim Abnehmen das A und O. „Muskeln verbrauchen 24 Stunden am Tag Kalorien, sogar im Schlaf. Durch sie wird das Körperfett schneller abgebaut. Außerdem sorgen sie für einen strafferen Bauch, Po und Beine", so Andreas Scholz.

SAFT-FALLE Der Hamburger warnt außerdem vor fertigen Smoothies! „Meistens beinhalten diese neben Spinat und Co. auch Obst wie Bananen, doch diese bestehen aus viel Zucker. Obst sollte man ohnehin lieber ganz essen, weil es dann noch Ballaststoffe enthält, die wichtig für die Verdauung sind."

MAHLZEITEN-ERSATZ
Sarah greift zwischendurch gern zu Eiweiß-Shakes, dabei ist hierbei Vorsicht geboten: „Man sollte die Shakes nur als Ersatz für eine ganze Mahlzeit trinken. Schließlich enthalten sie genauso viele Kalorien. Doch viele Frauen machen den Fehler, hinterher noch einen Mittagsteller oder ein Stück Kuchen zu essen."