

07.03.2013 - 09:43 Uhr

## Susanne Fröhlich hält nichts von Low-Carb

Berlin (ots) -

Diät, Fressattacke, Abnehmen, Zunehmen, Jo-Jo-Effekt: Susanne Fröhlich kämpfte 30 Jahre lang mit ihrem Gewicht, bevor sie ihrer persönlichen Fitness-Formel auf die Spur kam. In der April-Ausgabe des LOOX Magazins ([www.LOOX.com](http://www.LOOX.com), EVT 12.03.2013) geht die erfolgreiche Buch-Autorin mit prominenten Diätkonzepten ins Gericht.

Susanne Fröhlich sagt selbst von sich, dass sie "jede verdammte Diät" ausprobiert hat, bevor sie mit einer "Mischkalkulation" - ausgewogene Ernährung, viel Sport und keine Verbote - ihren Weg zur Traumfigur fand. Gegenüber LOOX stellt die sympathische Frankfurterin klar, warum sie auch nichts von den derzeitigen Trend-Diäten ohne Kohlenhydrate hält: "Low-Carb ist sicherlich ganz effektiv, aber der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate ist übertrieben. Ich kenne Leute, die sagen, ich esse nie wieder Kohlenhydrate. Die haben aber alle einen ziemlich strengen Zug um den Mund, denn Kohlenhydrate sind ja auch hauptverantwortlich für die gute Laune. Und was nützt einem die beste Figur, wenn man mies drauf ist?"

Momentan ist Susanne Fröhlich schlank. Droht wieder der Jo-Jo-Effekt? Im Gespräch mit LOOX verrät sie: "Ich denke schon, dass ich es dieses Mal hinkriege, weil ich sehr viel Sport mache. Ich hatte auch schon mal etwas weniger, aber das sah man auch gleich im Gesicht. Und als ich an mir runter sah, dachte ich, mein Busen hat ein Sabbatical genommen, er ist weg."

Beim Sport dranzubleiben, stellt für die meisten Abnehmwilligen die schwierigste Aufgabe dar. Viele Prominente suchen daher Unterstützung bei einem Personal Trainer. Susanne Fröhlich auch? Sie gesteht im Interview mit LOOX: "Frauen wie Jennifer Aniston oder Heidi Klum sind ja quasi an ihren Personal Trainer angekettet. Nein, ich habe keinen. Das ist natürlich toll und schick und würde mir auch guttun, wenn der hier morgens um 9 Uhr stehen würde, und dann geht's los. Aber ich kann mich zum Sport auch ganz gut selbst motivieren und mache fast täglich was."

Der gesunde und ausgewogene Ernährungsplan der LOOX-Expertin Susanne Fröhlich ist unter [LOOX.com/sfroehlich](http://LOOX.com/sfroehlich) abrufbar.

Das komplette Interview kann im LOOX Magazin 04/2013 nachgelesen werden. Das Heft ist für 2 Euro ab dem 12. März im Zeitschriftenhandel und im Abonnement unter [LOOXABO.com](http://LOOXABO.com) erhältlich.

Über LOOX

LOOX ist eine medienübergreifende Marke für Training und Ernährung und umfasst ein Online-Portal und ein monatlich, bundesweit erscheinendes Magazin. LOOX wendet sich an fitnessinteressierte Männer und Frauen zwischen 19 und 49 Jahren, die bewährte Trainings- und Ernährungspläne von Experten suchen. Mit einer Vielzahl an Methoden, fachlichen Tipps und interessanten Reportagen ist LOOX der Impulsgeber für Fitness, Gesundheit und Lifestyle. LOOX ist ein Produkt der LOOX Sports GmbH in Berlin und wurde im Jahr 2011 von Rainer Schaller, Geschäftsführer der Fitnessstudiotkette McFIT, gegründet. Mehr Informationen unter: [www.LOOX.com](http://www.LOOX.com)

Kontakt:

Franka Schulz, Manager Communications  
Fon: +49 (0)30 2100 35 191  
Fax: +49 (0)30 2100 35 215  
[presse@loox.com](mailto:presse@loox.com)