

12.09.2013 - 09:37 Uhr

## Verona Pooth: "Wer meinen Schweinehund killt, kriegt 'ne Belohnung"

Berlin (ots) -

Ein Bademoden-Foto-Shooting als zweifache Mutter im Alter von 45 Jahren? Für die meisten Frauen ist das eher ein Alptraum, für Verona Pooth hingegen kein Problem. Dank ihres Online-Trainings- und Ernährungsprogramms "Veronas Geheimnis" ist sie schlanker und fitter denn je. Im aktuellen Fitness- und Lifestylemagazin LOOX (EVT 17.09.2013, [www.LOOX.com](http://www.LOOX.com)) verrät die Powerfrau exklusiv, worauf es beim Abnehmen ankommt und dass auch sie nicht frei von Gelüsten ist.

Zwölf Kilogramm in nur zehn Wochen: Mit einer ausgewogenen Ernährung und einem gezielten Training schaffte es Verona Pooth nach ihrer Schwangerschaft zurück zur Traumfigur. Wichtiger und überraschender Punkt in ihrem Erfolgs-Programm: Hungern ist verboten. "Bei 'Veronas Geheimnis' ist jeden Mittwoch Schlemmertag", erklärt die Werbe-Ikone im exklusiven Interview mit LOOX. "Zum Beispiel morgens Pancakes mit Nuss-Nougat-Creme und abends eine Pizza, schön mit Käse drauf. Gerne auch noch eine Tüte Weingummi oder Schokodrops vor dem Fernseher."

Trotz Schlemmertag ist Disziplin jedoch das A und O beim Abnehmen. Eine Eigenschaft, die Verona nicht schwer fällt: "Ich hatte immer viel Disziplin. Ich hab auch mein ganzes Leben viel Sport gemacht. Leichtathletik, Basketball und Reiten. Auch bei der Ernährung. Bei uns gab's eigentlich immer nur Fisch, Gemüse und Obst." Und weiter erzählt sie gegenüber LOOX: "Als ich mal bei anderen Kindern übernachtet habe, und die hatten Toastbrot und Nuss-Nougat-Creme, war das wie ein Traum. Ich kannte das gar nicht."

Durch richtige Ernährung und einem 20-minütigen Training zwei Mal die Woche hält Verona ihr Gewicht bereits seit über vier Monaten. Doch nicht immer fällt es der sympathischen Entertainerin leicht, auf Süßigkeiten oder eine leckere Pizza zu verzichten. Ganz im Gegenteil, den inneren Schweinehund kennt auch sie nur zu gut: "Der ist mein bester Freund! Der sitzt mir den ganzen Tag im Nacken. Ich wäre echt froh, wenn der mal in Urlaub fahren würde. Ich kann ja mal einen Steckbrief aufsetzen: Wer den killt, der kriegt von mir 'ne Belohnung." Mit welchem einfachen Trick sie es dennoch schaffte, sich immer wieder zu motivieren und durchzuhalten, verrät sie allen LOOX-Lesern gern: "Jeden Mittwoch von sich selbst in Unterwäsche vor dem Spiegel ein Foto machen. Daran sieht man, wie man sich verändert hat."

Exklusives Bildermaterial aus dem LOOX-Fotoshooting mit Verona Pooth ist unter [http://kurzlink.de/Verona\\_Pooth](http://kurzlink.de/Verona_Pooth) erhältlich. Die Fotorechte liegen bei Steffen Jänicke.

Das komplette Interview kann im LOOX Magazin 10/2013 nachgelesen werden. Das Heft ist ab dem 17. September für zwei Euro im Zeitschriftenhandel und im Abonnement unter [www.LOOXAbo.com](http://www.LOOXAbo.com) erhältlich.

Kontakt:

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051785/100743749> abgerufen werden.