



## **Ran an die Schwangerschaftspfunde!**

*Janine Steegers Blog auf [nachhaltigleben.de](http://nachhaltigleben.de)*

Es reicht! Ich will jetzt nachhaltig meine übrig gebliebenen Schwangerschaftskilos loswerden. Anfang des Jahres 2014 hat sich dieser Gedanke in mir festgesetzt. Hatte nichts mit guten Vorsätzen zu tun. Es hat sich zufällig ergeben, dass ich ausgerechnet Anfang des Jahres genug von meinem aktuellen Spiegelbild hatte.

Ich habe wesentlich länger gebraucht um zu diesem Punkt zu kommen, als andere Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen. Immerhin ist mein Sohn schon zweieinhalb Jahre auf der Welt. Und ich hab mich einfach "gehen lassen". Das liegt daran, dass ich ein Mensch der Extreme bin. Bedeutet eben auch: Total diszipliniert oder alles egal. Und nach der Geburt war mir mein Gewicht erst mal völlig egal. Da hatte ich andere Sorgen. Familie und Job unter einen Hut zu kriegen beispielsweise.

Sport machen mit fairer Kleidung

Aber jetzt habe ich Kraft um mich um das Thema Gewicht zu kümmern und traf auf Personal Trainer Jörn Giersberg. Und mir gefällt sein Ansatz. Nachhaltig abnehmen vor allem durch Muskelaufbau. Außerdem hat das Sportpensum ein realistisches Ausmaß. Und das, was ich bei der Ernährung beachten muss, ist ebenfalls machbar. Alles Punkte für mich, die total wichtig sind. Denn mein Leben ist ja weiterhin vollgestopft mit Terminen.

Sechs Wochen ziehen der Jörn und ich das jetzt durch. Am Ende habe ich hoffentlich die übrig gebliebenen 5 Kilo abgenommen. Wie das alles ausgeht und wie schwer mir das auch gelegentlich fällt durchzuhalten, kann man auf meiner facebook-Seite verfolgen. Und eine Sache sei hier im Sinne der Nachhaltigkeit noch erwähnt: Es gibt coole fair produzierte Sportklamotten.

<http://www.nachhaltigleben.de/janine-steeger-blog/abnehmen-nach-schwangerschaft-janine-steeger-mit-personal-trainer-und-fairer-kleidung-16>

## **Pressekontakt**

Carpe Media Deutschland GmbH

Frau Kristina Reiß  
Breite Straße 3a  
55124 Mainz

[nachhaltigleben.de](http://nachhaltigleben.de)  
[presse@nachhaltigleben.de](mailto:presse@nachhaltigleben.de)

## **Firmenkontakt**

Carpe Media Deutschland GmbH

Frau Kristina Reiß  
Breite Straße 3a  
55124 Mainz

[nachhaltigleben.de](http://nachhaltigleben.de)  
[presse@nachhaltigleben.de](mailto:presse@nachhaltigleben.de)

Nachhaltigleben.de ist die große Deutsche Plattform für Nachhaltigkeit und bietet serviceorientierte Inhalte mit klarem Nutzwert in allen relevanten Lebensbereichen von Bio-Lebensmitteln über Mode, Kosmetik und Garten bis zu Finanzen und Mobilität.