

## ***Dominique Frowein:***

... .. , starteten wir am 07.10.2015 gemeinsam die erste Entgiftungswoche. Ich mit einem Startgewicht von 68,2 kg bei einer Körpergröße von 1,60 Meter! Der erste Tag war für mich schwierig, da ich nicht der große Obstesser bin. Aber als ich mich nach dem ersten Tag auf die Waage stellte, war ich fassungslos! **900 g weniger!**

Meine Hoffnung wuchs weiter und meine Motivation wurde noch stärker. Mit großem Eifer zogen wir die Woche durch. Fazit nach 7 Tagen: minus 2,7 kg weniger! Yippieehhh!!!! Ich setzte mich intensiv mit den mir unbekanntem Lebensmitteln Amaranth, Quinoa, Kokosblütenzucker, Kokosnussöl usw. auseinander und bekam immer mehr Spaß und Freude an der bevorstehenden Ernährungsumstellung.

In den darauf folgenden 8 Wochen habe ich mich absolut diszipliniert an die Ernährungsumstellung gehalten und die Kilos purzelten und purzelten. Es gab natürlich auch Tage, an denen sich nichts tat, aber ich habe weiterhin brav die Vorgaben und Hilfestellungen, die auch in der einzigartigen SOS-Facebook-Gruppe gegeben wurden, eingehalten. **Fazit vor Weihnachten: minus 6 kg!** Sogar über die Weihnachtstage habe ich nicht zugenommen, was an diesen Tagen ja fast unmöglich ist.

Ich denke, dass sich mein Stoffwechsel nach den acht Wochen schon so gut erholt hat, dass es gar nicht schlimm war, ein paar Sündentage einzulegen. Nach den Schlemmertagen haben meine Kollegin und ich beschlossen eine weitere Entgiftungswoche zu starten, damit sich unsere Körper von den »fetten Tagen« wieder erholen konnten.

Nach Ende der Entgiftungswoche waren **wieder 1,7 kg weniger!** Vorgenommen habe ich mir 8 kg, aber da es so gut lief, dachte ich mir: »Da könnte ja noch ein bisschen was gehen! Dann schaffst du es auch unter 60kg!« Und so ist es auch! Im Mai waren es dann sage und schreibe minus 12 kg!

Wir planten einen Urlaub in Malaysia. Norbert, der Ehemann von Katharina, postete eines Tages ein Restaurant in Kuala Lumpur, das »SOS-konform« kocht. Ich fragte

ihn nach der Adresse, die er mir auch sofort mailte. Als unsere Reisedaten feststanden, habe ich es wahr gemacht und Katharina angeschrieben. Ich habe mich riesig gefreut, dass sie geantwortet und für ein Treffen zugesagt hat! Ich konnte es kaum abwarten die beiden persönlich kennenzulernen – **die Menschen, die mir wieder Lebensqualität, körperliches und seelisches Wohlbefinden zurückgegeben haben!**

Gemeinsam sind wir dann in Katharinas Lieblingsrestaurant »Tamarind Springs« am Rande von Kuala Lumpur, mitten im Dschungel, gefahren. Es war ein wundervoller Abend und die Stunden flogen einfach an uns vorüber. Wir haben viel geredet und uns ausgetauscht.



Ich bin Katharina unendlich dankbar, dass sie ihre Geschichte und ihre Erfahrungen mit der Ernährungsumstellung und dem Stoffwechselprogramm niedergeschrieben hat. Dadurch hat sie mir persönlich unendlich viel an Lebensqualität zurückgegeben. Nicht nur das mein Gewicht wieder im normalen Bereich ist, sondern auch mein seelisches Wohlbefinden, Selbstbewusstsein, meine Haut wieder fast von Cellulite

befreit ist und ich ein fabelhaftes Körpergefühl habe. All das habe ich Katharinas Buch zu verdanken!

DANKE!

*P.S. Wir sind aus dem Urlaub zurück und ich habe im Urlaub abgenommen!*