

Severine kann wieder auf ihrem Pferd „Baileys on the rocks“ reiten. Er liebt Äpfel - wie sie :-)

Nach einem Reitunfall hat Severine Sportverbot und nimmt 15 Kilo zu. Sie ist unglücklich, vergräbt sich zu Hause, trägt nur noch schwarze Klamotten, jeder Abnehmversuch scheitert. Dann lernt sie von einem Mental-Coach, sich selbst zu überlisten

Früher konnte sie essen, was sie wollte, ohne zuzunehmen – „und das hab ich auch liebend gern gemacht“, erzählt Severine Wenig (36) aus Behringersdorf bei Nürnberg. „Abends hab ich mit Freunden im Brauhaus gern Kartoffelbrei und Haxen geschlemmt.“ Ihr Schlankgeheimnis damals: Sport. Von Kindheit an reitet die Unternehmensberaterin täglich, joggt durch den Wald. Doch dann 2014 der Reitunfall: Sie fällt hart auf den Boden, reißt sich das Kreuzband. „Durch die Schwellung, eine Operation und anschließende Reha war ich fast ein Jahr außer Gefecht gesetzt.“ An Sport ist nicht zu denken, aber der Appetit bleibt: Severine isst wei-

Severine Wenig (36) passt wieder in ihr Lieblingskleid

Von 44 auf 36!
„Ich hab meine Traumgröße zurück“



Entspannt, stark und schön in ihrem geliebten roten Kleid: Severine fühlt sich wieder wohl mit ihrem Körper