



Gesund samma: Jennifer Wade und Juliana Kohlhaas decken sich auf dem Viktualienmarkt ein.

Foto: Martha Schlüter

Super-Diät - da kriegt das Fett sein Fett weg

»Metabolic Balance«: Darauf schwört man in der Trainings-Residenz

Juliana Kohlhaas hat erst relativ spät ihren Traumberuf gefunden. Die 35-Jährige kocht für ihr Leben gern. Beim noblen „Käfer“ führte sie im Restaurant die Geschäfte, im edlen „Ritz“ zu Paris leitete die Münchnerin die Kochschule. Und jetzt arbeitet sie für Jennifer Wade, die in Schwabing als Personal Coach mit KiK (Kraft im Körper) die anspruchsvollen Kunden aufbaut und fit hält.

„Zu Jennifers Zielen gehört eine ganzheitliche Schulung des Körpers.“, sagt Kohlhaas. „Da versteht es sich, dass auch die Ernährung eine große Rolle spielt.“ Frau Wade baut auf „Metabolic Balance“ („Metabolic Balance – das Aktivprogramm“ von Wolf Funck und Holger Westenbaum, Südwest Verlag).

Da wird die Ernährung dem Trainings- und Abnehm-Willigen auf den Körper geschrieben. Zuerst einmal erstellt der Arzt ein Blutbild und kann dann feststellen, welche Nahrungsmittel dem Proban-

den schaden und was ihm gut tut. In den ersten beiden Wochen wird völlig fettfrei, später dann fettarm gekocht.

Die Nobel-Köchin in Wades „Trainings-Residenz“ hält sich aufs Gramm an Jennifer Wades Zutatenziel und kreierte daraus feine Menüs, die vergessen lassen, dass sie beim Schlankwerden helfen sollen. Sie kocht viel mit Geflügel und Fisch, Bohnen, anderem Gemüse und Obst und vor allem mit Tofu. Meer- und Himalaya-

Salz kommen sparsam zum Einsatz, Gewürze nach Gusto.

Wie das in der Praxis aussieht:

„Gestern Abend kam eine Kundin zu

Jennifer. Sie hat beruflich viel zu tun und kaum Zeit zu kochen. Also habe ich ihr gestern eine Gemüsesuppe mit Ingwer, Spinatblättern, Tomaten und Tofu gemacht. Und für heute Mittag habe ich einen Salat aus Rapunzel, Kidney-Bohnen und Tomaten und für den Abend eine Asien-Suppe mit Glasnudeln, Chinakohl, Broccoli und Chili zubereitet.“

Die Kundin, so ist zu hören, war begeistert. **dv**

ENDE

AZ Serie Folge 3

Fit mit Jennifer Wade



i

KiK zum Schnäppchenpreis

Hat KiK Ihr Interesse geweckt, wollen Sie mehr erfahren? Wie wäre es mit einem Einsteigerkurs? Jennifer Wade macht den Lesern der Abendzeitung ein Exklusiv-Angebot:

Normalerweise kostet eine Einzelstunde bei der Premium-Trainerin 120 Euro. Für AZ-Leser stellt sich Frau Wade am kommenden Wochenende zur Verfügung. Geschult wird in einer kleinen Gruppe am Samstag und Sonntag, dem 16. und 17. Februar, jeweils

von 11 bis 13 und von 14 bis 16 Uhr (bei großem Interesse gibt es eine Wieder Auflage am Wochenende drauf). Ort ist die Trainings-Residenz in der Georgenstraße 22.

In der Mittagspause wird Juliana Kohlhaas Häppchen reichen, die nach dem metabolic-balance-Programm zubereitet sind. Preis für beide Tage pro Person: 50 Euro. Anfragen werden gern unter 089/309053870 entgegen genommen.