



Gut gemixt ist halb gewonnen: Der *equive* Shake schmeckt lecker und macht schon mit wenigen Kalorien satt.

@ [QVC.de/equive](https://www.QVC.de/equive)
Erfahren Sie mehr über unsere neue Marke unter [QVC.de/equive](https://www.QVC.de/equive)

equive[®]
DIE NEUE LEICHTIGKEIT IM LEBEN
GAMTAG

Wer es will, der schafft es!

QVC Moderatorin Valeska Spickenbom spricht über das Thema Abnehmen nicht nur offen und ehrlich, sondern vor allem aus eigener Erfahrung. Neben viel Bewegung und der richtigen mentalen Einstellung nutzt sie gerne Nahrungsergänzung und hat auch *equive* getestet. Neugierig? Dann seien Sie bei der Premiere von *equive* am 1. Januar ab 0 Uhr dabei und lassen Sie sich vom *equive* Konzept überzeugen.

INSIDER: Valeska, Abnehmen ist für viele Menschen ein leidiges Thema. Was hältst du von Diäten?

Valeska Spickenbom: Gerade von Crash-Diäten, wie sie in vielen Frauenzeitschriften angepriesen werden, halte ich gar nichts. Da muss man sich furchtbar geißeln und kasteien. Das halten aber viele nicht durch, und die dürfen dann gleich den ersten Frust wegstecken. Außerdem kommt garantiert der Jojo-Effekt, wenn man in seine alten Essmuster zurückfällt. Langfristig helfen Crash-Diäten somit kein bisschen weiter.

INSIDER: Was war die schlimmste Diät, die du jemals gemacht hast?

Valeska Spickenbom: Ich habe es einmal mit der Kohlsuppe versucht. Schon beim Kochen dachte ich: Das möchte ich eigentlich gar nicht essen müssen! Ich habe es dann auch nur zwei, drei Tage durchgehalten, und wenn ich heute irgendwo den Geruch von Kohl wahrnehme, möchte ich am liebsten weglaufen. Tatsächlich esse ich Kohl nur noch in Form von Broccoli. Alles andere geht gar nicht mehr.

INSIDER: Jeder hat ja so seine ganz persönlichen Schwächen. Bei welchen Kalorienbomben kannst du nicht Nein sagen?

Valeska Spickenbom: Bei allem, was mit Schokolade zu tun hat. Da bin ich wirklich sehr gefährdet, egal ob Schokokuchen, Schokoladeneis oder Schokolade pur. Das Einzige, was mir dann hilft, ist mir die Frage zu stellen, warum ich das jetzt essen möchte. Vielleicht nur, weil es gerade greifbar ist? Ganz oft stelle ich nämlich fest, dass die Schokolade nur ein Ersatz ist, und wenn ich das begriffen habe, kann ich darauf verzichten. Wenn ich aber auch beim dritten innerlichen Nachfragen noch sage, dass ich diese Schokolade jetzt unbedingt brauche, dann gönne ich sie mir auch. Ich genieße dieses Stückchen ganz bewusst und intensiv. Überhaupt ist das bewusste Essen unheimlich wichtig.

Du scheinst dir einige Gedanken um vernünftige Ernährung gemacht zu haben. Wie gehst du heute an das Thema heran?

Valeska Spickenbom: Ich versuche, möglichst ausgewogen zu essen ohne mir dabei etwas zu verbieten. Denn wenn ich irgendwelche Verbote aufstelle, kann das nur in die Hose gehen. ➔

„Bei allem, was mit Schokolade zu tun hat, bin ich sehr gefährdet. Was mir dann hilft, ist die Frage, warum ich das essen möchte.“



So 1.1., ab 0 Uhr - Premiere

equive -
DIE NEUE LEICHTIGKEIT IM LEBEN
Sie möchten gerne Gewicht verlieren oder Ihr Wunschgewicht halten? Dafür müssen Sie nicht hungern.

Kraftvoll zubeißen: Obst ist der ideale Begleiter bei einer Diät.



Ich achte sehr darauf, was mein Körper wirklich braucht und worauf ich auch einmal verzichten kann. Ich muss beispielsweise nicht jeden Tag Fleisch essen – auch Obst und Gemüse können richtig vielfältig sein. Ich liebe es, ganz frisch und vor allem regional einzukaufen. Das kann der Körper auch am besten verarbeiten. Gerade jetzt im Winter sind herzhaftere Eintöpfe toll, weil der Körper ein paar Energiereserven braucht, um durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Im Frühjahr und Sommer steige ich dann wieder auf leichtere Kost um. Von saisonaler Küche halte ich sehr viel.

INSIDER: Gehörst du denn zu denen, die abends auf Kohlenhydrate verzichten?

Valeska Spickenbom: Um abzunehmen, habe ich das lange gemacht, ja. Zusätzlich habe ich Nahrungsergänzungsmittel benutzt, die ich nur jedem ans Herz legen kann, weil sie den Körper beim Abnehmen wunderbar unterstützen. Die Kohlenhydrate am Abend habe ich beispielsweise durch eine Ersatzmahlzeit, in der Regel einen Milch-Drink, ausgetauscht. Der ist nicht nur lecker, sondern ermöglicht meinem Körper, in der Nacht uneingeschränkt an die Fettverbrennung zu gehen. Dadurch sind die Pfunde zu Beginn schnell gepurzelt. Und sind wir mal ehrlich: Am Anfang brauchst du schnelle Erfolge, die dir einen Motivationskick verschaffen, damit du dran bleibst. Damit arbeiten ja auch die Blitzdiäten. Leider nehmen die dich aber nicht langfristig an die Hand. Dafür musst du deine Ernährung dauerhaft umstellen.

INSIDER: Du hast Nahrungsergänzungsmittel bereits angesprochen. QVC bietet gerade eine ganz neue Produktreihe an: *equive*. Hast du schon etwas davon ausprobiert?

Valeska Spickenbom: Ja, ich kenne den *equive* FatBinder und die Ersatzmahlzeit, den *equive* Shake. Den gibt's in den Geschmacksrichtungen Vanille, Schokolade, Erdbeer, Macadamianuss, Karamell und Cappuccino.

INSIDER: Und wie kommst du mit den Produkten zurecht?

Valeska Spickenbom: Ganz großartig! Der Macadamianuss-Drink zum Beispiel schmeckt super lecker. Außerdem sind die Produkte sehr gut verträglich. Das ist für mich das Wichtigste. Ich muss das Gefühl haben, dass die Nahrungsergänzungsmittel mir gut tun, und das ist hier absolut der Fall. Ich bin schon ganz gespannt, wie sich mein Gewicht damit in Zukunft entwickelt.

INSIDER: Du hast vorhin erwähnt, dass du vor einiger Zeit stark abgenommen hast. Wann war das, und wie viel Gewicht hast du verloren?

Valeska Spickenbom: Das ist jetzt ungefähr anderthalb bis zwei Jahre her. Damals habe ich zwischen fünfzehn und achtzehn Kilo abgenommen. Zwei ganze Kleidergrößen waren es.

INSIDER: Beeindruckend! Wie hast du denn den berühmten inneren Schweinehund überwunden? ►►

„Am Anfang brauchst du schnelle Erfolge, die dir einen Motivationskick verschaffen, damit du dran bleibst.“

Bewegung ist wichtig, deshalb achtet Valeska nicht nur auf ihre Ernährung, sondern überwindet auch regelmäßig ihren „inneren Schweinehund“.

FIT & GESUND



**01 equive LipoNell night**

Mit studiengeprüftem und entcaffiniertem Grüner Kaffee Extrakt Caff-Fin kann Ihnen helfen, Körperfett und Gewicht zu reduzieren. Für abends & nachts. 60 Kapseln für 30 Tage.

Art.-Nr. 273 786

02 equive CarboBlocker

Kapseln mit natürlichem Algenextrakt SeaAlg® reduzieren die Aufnahme von Kohlenhydraten. 60 Kapseln für 30 Tage.

Art.-Nr. 273 788

03 equive Shake

14 x Mahlzeitenersatz zur Gewichtsabnahme mit nur 240 kcal, hohem Proteinanteil und vielen wichtigen Nährstoffen. Zur Verwendung mit Milch, Bourbon-Vanille, Vollmilchschokolade, Erdbeer-Joghurt, Macadamianuss-Caramell oder Cappuccino.

Art.-Nr. 273 787



[QVC.de/qvc_testen](https://www.qvc.de/qvc_testen)

Testen Sie den equive Shake Macadamianuss-Caramell schon vorab und bestellen Sie ab sofort online Ihre kostenlose Probe!

equive®
DIE NEUE LEICHTIGKEIT IM LEBEN
GADNAG

Valeska Spickenbom: Na ja, der Ausgangspunkt war, dass ich mich selbst nicht mehr wohl gefühlt habe. Es war dieser Moment gekommen, in dem ich mich im Spiegel sah und dachte: So geht es nicht weiter. In dieser Situation hast du zwei Möglichkeiten. Entweder du machst die Augen zu und sagst: Es passt schon. Oder du entschließt dich, etwas zu verändern. Nun gehöre ich durchaus zu den Menschen, deren innerer Schweinehund sich gern mal mit aufs Sofa setzt und da ein Stündchen oder länger sitzen bleibt. Deshalb muss ich an die Hand genommen werden und Produkte haben, die mich unterstützen. Außerdem brauchte ich den schnellen Erfolg, um zu sehen, dass sich auch bei mir etwas tut. Als dann das erste Lob von außen kam, wie sehr ich abgenommen hätte, war das zusätzlicher Ansporn. Die beste Nachricht ist: Es ist niemand zu alt oder zu jung, zu dick oder zu kräftig, um etwas zu verändern. Natürlich darf man keine Wunder erwarten. Wenn der Wille da ist, kann jeder es schaffen.

INSIDER: Hast du unterstützend Sport getrieben?

Valeska Spickenbom: Oh, ja, seit einiger Zeit mache ich Zumba. Das ist so eine Art Mega-Workout mit Aerobic-Elementen, aber auch ganz viel

„In dem Moment, wo ich nur ans Abnehmen denke, verkrampe ich. Wenn ich aber gedanklich loslasse, hab ich viel bessere Chancen.“

Tanz. Dabei gibst du eine Stunde lang alles, powerst dich richtig aus und bist hinterher fix und fertig, ohne es gemerkt zu haben. Das ist eine ganz tolle Sache und man kann es zu Hause ebenso gut machen wie im Studio. Ich mache das zum Beispiel ganz oft daheim mit den Zumba-DVDs von QVC. Mit Zumba verbrennt man nicht nur Kalorien, es macht auch noch unheimlich viel Spaß.

INSIDER: Du hast vor kurzem geheiratet. Hastest du dir vor deiner Hochzeit auch noch mal ein spezielles Ziel gesetzt?

Valeska Spickenbom: Ja, ich habe nämlich mein Kleid schon ein halbes Jahr vorher gekauft. Es ist eine Art Cocktail-Kleid mit großem V-Ausschnitt in Dunkelviolett. Es passte, es ließ sich auch ganz wunderbar schließen, aber es saß dennoch ein bisschen eng. Da habe ich beschlossen, dass es bis zur Hochzeit im Schwarzwald lockerer fallen sollte. Daraufhin habe ich zwei Monate vorher wieder angefangen, stärker auf meine Ernährung zu achten, Ersatzmahlzeiten und später auch den Fat-Binder von equive einzusetzen. Und das hat wunderbar funktioniert!

INSIDER: Was möchtest du unseren Lesern mit auf den Weg geben?

Valeska Spickenbom: Loslassen! In dem Moment, in dem ich an nichts anderes als das Abnehmen denke, verkrampe ich. Wenn ich aber gedanklich loslasse, habe ich viel bessere Chancen, es zu schaffen, als wenn ich jeden Tag mit Angst auf die Waage steige. Außerdem sollte man sich Unterstützung holen. Es gibt tolle Produkte, die helfen und wirken. Ich kann zum Beispiel empfehlen, die ersten vierzehn Tage abends immer eine Ersatzmahlzeit wie den equive Shake einzunehmen. Auf diese Weise lässt man die Kohlenhydrate weg. Es ist unglaublich, was dadurch auf der Waage passiert. Und ganz viel Wasser trinken! Das darf man auch nicht vergessen.



Just married – für Ihre Hochzeit hatte Valeska sich vorgenommen, noch einmal ein bisschen abzunehmen, und sah wunderschön und strahlend aus.