

# Bye-bye, Babyspeck

OK! verrät, wie es **Moderatorin Kerstin Linnartz** nach der Geburt Ihrer Tochter schaffte, wieder in shape zu kommen

**D**en Körper zurückzubilden dauert genauso lange wie eine Schwangerschaft, sagt die 39-Jährige und hat deshalb ein 9-Monats-Programm entwickelt (fitnachderschwangerschaft.de), das aus Yoga, Ernährung und Fitness besteht.

## MACHEN SIE YOGA!

Zum Beispiel folgende Übungen (siehe Fotos): Für „Der Krieger“ einen großen Ausfallschritt machen, das vordere Bein 90 Grad beugen, das hintere bleibt gerade. Die Hände über dem Kopf falten und zwischen die Hände schauen. Üben Sie auf beiden Seiten. Bei der „Armbalance“, eingebaut in den „Sonnengruß“, balancieren Sie abwechselnd auf der linken und rechten Seite, der Arm stützt Sie genau unter der Schulter, die untere Hüfte schiebt Sie hoch, der obere Arm zeigt gerade zum Himmel.

## GENESSEN SIE CLEVER

Wenn mal der Heißhunger auf Süßes kommt (das tut er bei mir regelmäßig), darf es ab und zu Schokolade sein. Schläuer ist aber meine „Schokomousse ohne Sünde“:

**Zutaten:** 1 Packung Seidentofu (aus dem Asia-Supermarkt oder Bioladen), 1 reife Banane, 1 Vanilleschote, Agavenstrupp, dunkles Raw-Chocolate-Pulver (aus dem Bioladen).

**So geht's:** Tofu und Banane in den Mixer. Das Innere Mark der Vanilleschote dazugeben. Mit Agavenstrupp süßen (ca. 2-3 Esslöffel) und alles mixen. In die Masse bei laufendem Mixer auf niedriger Stufe langsam das Schokopulver hineintrieseln lassen, bis die Farbe der Mousse Ihnen zusagt. Je mehr Pulver, desto intensiver der Geschmack.

**HAPPY MOM**  
Kerstin brachte im Mai ihr Kind zur Welt – und ist jetzt wieder in Topform. Sie setzt auf langsames und dauerhaftes Abnehmen



## Aktiver durch Yoga

**FÜR DIE SCHULTERN**  
Die Übung „Der Krieger“ kräftigt die Schultern für's Baby tragen, macht schlankke Beine und einen festen Po



**FÜR DIE MITTE**  
Die „Armbalance“ kräftigt den gesamten Rumpf und macht die Taille schlank

