



Am liebsten macht Nono Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Auch Seilspringen gehört dazu

FETT - WEG - SIEGER

# Von der Kugel zur Granate

Abnehmen war gar nicht sein primäres Ziel. Men's-Health-Leser Ayite Adjamgba ging es vor allem darum, seinen Lebensstil umzukrempeln. Geschafft hat er aber weit mehr als das. / TEXT: AYITE ADJAMGBA, RUFUS RIEDER

» So lange er denken kann, war Ayite Adjamgba – genannt Nono – etwas kräftiger und runder als die meisten Mitmenschen in seinem Alter. „Sport war zwar Bestandteil in meinem Leben – ich machte Fußball, Taekwondo, Boxen und American Football“, sagt der Bayer. „Allerdings verfolgte ich alles mit eher wenig Durchhaltevermögen.“ Am schlanksten war Nono als Zeitsoldat bei der Bundeswehr, aber selbst da brachte er 115 Kilogramm auf die Waage. Beruflich lief es gut. Mitte 2019 hatte er fast alles erreicht was man sich Anfang 30 nur wünschen kann. „Ich war erfolgreich in meinem Unternehmen, hatte viele Kunden, fuhr die tollsten Autos und ging mit den schönsten Frauen aus.“ Ich war ständig unterwegs und lernte viele Menschen kennen. „Auf die Ernährung achtete ich allerdings kaum, aß stets zu schnell und zu viel.“ Immer überall dabei zu sein, machte sich körperlich und psychisch bald bemerkbar. „Ich verlor den Blick auf das eigentlich Wichtige im Leben“, sagt er heute.

**DER WENDEPUNKT** Seine Gesundheit verschlechterte sich rapide. Die Gelenke machten nicht mehr mit. Ayite wurde mehrmals operiert, jedoch ohne großen Erfolg. Negative Energie machte sich in seinem Leben breit. „Ich war ständig müde, und depressive Schübe schlauchten mich“, berichtet er. „Damit konnte ich für meinen kleinen Sohn kein gutes Vorbild sein.“ Das war ein Grund mehr, weshalb er beschloss negative Energie gegen positive zu tauschen. „Ich zwang mich dazu, mich auf meine innere Kraft zu fokussieren und lernte von neuem, Menschen zu schätzen, die von Anfang an in meinem Leben waren und immer zu mir gestanden hatten. Diese Kontakte zu pflegen, wurde wichtiger denn je für mich. Ich fing einerseits an zu verstehen, was mich in meinem Leben belastete, und andererseits, was mir inneren Frieden und Ruhe brachte.“

**DAS NEUE LEBEN** Nono begann seine Veränderung mit einer täglichen Routine und

schrieb diese auf: Morgens 20 Minuten Home-Workout mit dem eigenen Körpergewicht. Nach dem Frühstück die E-Mails bearbeiten. Anschließend Termine wahrnehmen und Meetings durchführen. Nach Feierabend ein Workout mit dem Personal Trainer. Dann Abendessen und schließlich ein Buch lesen. Nach Möglichkeit immer zur selben Uhrzeit ins Bett gehen. „Nach einigen Wochen fiel mir auf, dass ich kaum noch Lust hatte, abends noch unterwegs zu sein“, erzählt er. „Es war mir egal, ob ich etwas verpassen würde.“ Nono traf einen Jugendfreund, der seine Leidenschaft für den Sport zum Beruf gemacht hatte und sich seiner annahm. „Anfangs trafen wir uns 2 mal die Woche im Gym, später sogar 3 mal. Unser Programm bestand aus Krafttraining, Freeletics, Boxen und Cardio.“ Sein Kumpel gab ihm zudem Tipps für die richtige Ernährung und Nono fing an, einiges auszuprobieren um den für ihn richtigen Geschmack herauszufinden. Sein Lieblingsgericht: Süßkartoffelaufbau mit Feta, Gemüse und Hackfleisch. „Ich kaufte keine Fertigprodukte mehr und bereitete alles selbst zu. Zuckerhaltige Produkte und Säfte ließ ich komplett weg und ersetzte sie durch 4 Liter Wasser täglich.“ Nach 9 Wochen hatte er bereits 15 Kilo abgenommen. „Ich nahm mein Geschäft ernster und wirkte auf andere Menschen seriöser. Dies wurde mir öfters bestätigt. Für mich war klar, ich musste weitermachen.“ Er steigerte sein Pensum auf 5 bis 6 mal in der Woche Sport und verlor auf diese Weise nach 11 Monaten 50 Kilo. „Nebenher machte ich die B-Lizenz zum Trainer. Sport ist jetzt ein fester Bestandteil meines Alltags. Durch ihn hat mein Leben mehr Disziplin und Struktur bekommen, die ich guten Gewissens an meinem Sohn weitergeben kann, ohne dass es zum Zwang wird. Meine Motivation war nicht der Beachbody, sondern das Ziel, mich aus meiner Komfortzone zu holen, und einen positiven Mindset weiterzugeben. Der Sport hat mich gerettet!“ Sein durchtrainierter Körper als Nebeneffekt ist aber auch nicht zu verachten.



## Von 135 auf 85 Kilo

**NAME** Ayite Adjamgba

**ALTER** 33

**BERUF** Unternehmer

**WOHNORT** München

**GRÖSSE** 1,84 Meter

**GEWICHTSVERLUST** 50 Kilo innerhalb von 11 Monaten

**INSTAGRAM** @Ayitenono

## AUF EINEN BLICK: DAS SIND NONOS SCHLANK-REGELN

- Trainiere mit Menschen, die deine Ziele unterstützen und es dir nicht ausreden wollen!
- Sei stolz auf jeden Fortschritt, auch wenn er noch so klein ist.
- Koche selbst und probiere Gerichte aus! Gemüse kann überraschend lecker schmecken.
- Ersetze Auto und Öffis durch Fahrrad oder Fußwege wann immer möglich.
- Pausen sind erwünscht. Mit zu viel Druck und zu hohen Erwartungen erzielst du keine Erfolge. Aber verliere nicht das Ziel aus den Augen!

Text: TEXTER; Fotos: FOTOGRAF; Illustrationen: ILLUSTRATOR