

Olli fühlt sich wie neugeboren

In dieser Geschichte handelt es sich um einen Mann Namens Olli der 37 Jahre alt ist und arbeitet seit 2 Jahren in einer Burger Bude. Seit er bei der Burger Bude arbeitet, hat er sehr viel zugenommen, weil er sich hauptsächlich von Fastfood ernährt und sich wenig bewegt.

Eines Tages geht Olli im Park spazieren. Doch er ist so dick, dass jeder Schritt sehr anstrengend für ihn ist und macht sich Gedanken um seine Gesundheit, weil so kann es ja nicht weiter gehen. Nach einer Weile begegnet er einer Freundin, die er von früher kennt. Sie spricht ihn direkt an und sagt: „Hallo Olli, was ist denn mit dir los?“ Olli antwortet: „Hai Connie mir geht es nicht

so gut. Siehst du ja auch, dass ich an Übergewicht leide." Connie berichtet Olli, das sie mittlerweile als Fitnesstrainerin arbeitet und ihm helfen kann, wieder fit zu werden. Olli nimmt das Angebot an und direkt am nächsten Tag haben sie sich im Fitnessstudio verabredet. Connie erzählt Olli wie wichtig Sporttreiben ist, aber allein reicht das nicht aus, weil neben der Bewegung muss man sich auch richtig gesund ernähren. Connie hat ihm einen Speiseplan ausgestellt damit er sich gesünder ernährt und gleichzeitig einen Trainingsplan erstellt, welche er im Fitnessstudio machen kann. Da haben sie auch sofort angefangen zu trainieren. Olli hat sich sehr viel Mühe gegeben und sich an die Pläne gehalten. Nach einem Jahr hat er sich in einen Mann

verwandelt, der sich so gut fühlt, als wäre er neugeboren. Jetzt hat er gelernt, dass im Leben Sport und eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle spielen.

Ende