

Ressort: Entertainment

## Schauspielerin Mo`Nique nimmt 35 Kilo ab

New York, 16.05.2013, 07:50 Uhr

**GDN** - US-Schauspielerin Mo`Nique hat ihren Lebensstil dramatisch geändert und mit intensivem Training mehr als 35 Kilo abgenommen. Ihr Ehemann habe sie dazu gebracht ihre Lebensweise zu überdenken, sagte sie dem Radiosender "Hot 97 FM" in New York.

"Mein Mann hat mich umdenken lassen und ich habe mir gesagt, ich habe Kinder, die Zwillinge und Shalson. Und ich möchte ihre Kinder noch miterleben. Also sagte ich mir, dass ich aufhören muss so egoistisch zu sein und alles zu essen. Und ich aß alles, ich war ein Essens-Junkie", erzählte die 45-Jährige weiter. Die Oscar-Preisträgerin dokumentiert ihre täglichen Trainingseinheiten mit Bildern auf Twitter. Bei ihren Sportaktivitäten sorgt sie für Abwechslung: "Ich mache Yoga, Kraftsport, geh laufen und spiele Basketball. Außerdem liegt mein Minimum bei 10.000 Schritten pro Tag und ich mache mindestens 50 Sit-Ups."

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-13858/schauspielerin-monique-nimmt-35-kilo-ab.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)