

Sabias Schlank-Geheimnis

Volles Gesicht, pralle Kurven! Mitte Mai wog die Spielerfrau noch geschätzt 69 Kilo bei einer Körpergröße von 1,68 Metern.



Vor drei Wochen war sie noch deutlich runder

SABIA BOULAHROUZ (36) Die Liebste von Rafael van der Vaart verrät InTouch, wie sie in Rekordzeit zum Traumkörper kam...

Wow, was für eine Verwandlung! Spielerfrau Sabia Boulahrouz sieht besser aus denn je. Ihre Wohlfühl-Pfunde?

Sind wie weggeschmolzen! Ihren neuen Traumkörper präsentierte die Spielerfrau am Hamburger Flughafen, wo sie InTouch ein exklusives Interview gab.

„Ich ernähre mich gesund, gehe früh schlafen und natürlich mache ich auch mehrmals die Woche Sport“, erklärt die 36-Jährige ihren Gewichtsverlust. Offenbar gingen die Anfeindungen im Netz nicht spurlos an ihr vorbei. **Noch vor drei Wochen wurde die Brünette im Internet wegen ihres Äußeren total fertiggemacht: „Die hat aber ganz schön zugelegt“, wurde dort gespottet.**

„Ich gehe jetzt mehrmals die Woche zum Sport“, verrät Sabia exklusiv gegenüber InTouch.



Oder: „Jetzt sieht sie richtig hässlich und fertig aus!“ Wollte Sabia deswegen unbedingt abnehmen? Neben dem taffen Trainingsprogramm unterzog sich Rafaels Freundin nämlich auch einer sogenannten „Elektrischen Muskelstimulation“, wie ihre Sportklamotten verraten. Mithilfe von Stromimpulsen werden bei der Methode Muskelaufbau und Energieverbrauch vorangetrieben. Den Erfolg kann die Beauty jetzt im Familienurlaub in Andalusien zeigen. „Auf diesen Urlaub freue ich mich so sehr. **Es geht mit allen Kindern nach Spanien. Dort lebt ja auch ein Teil von Rafaels Familie, die wir besuchen werden. Ich werde mit den Kleinen schwimmen, Sandburgen bauen und einfach nur Spaß haben. Es wird herrlich!**“, freut sich die Wahl-Hamburgerin. Endlich findet sie Ruhe – auch vor den Lästermäulern... ✨ (LE)

So sieht ihr Training aus



Die 36-Jährige unterzieht sich auch der „Elektrischen Muskelstimulation“, kurz EMS. Dabei werden leichte Stromimpulse beim Work-out an den Körper weitergegeben, die den Muskelaufbau und somit den Energieverbrauch steigern.

Um ihre Figur hat sich die 36-Jährige lange keine Gedanken gemacht: „Ich habe Zeit gebraucht, um die Fehlgeburt zu verdauen. Es war furchtbar für mich. Ich habe sehr getrauert. Jetzt geht es mir wieder etwas besser und ich kann mich etwas auf mich konzentrieren“, erklärt sie.

Exklusiv-Fotos



Jetzt hat sie wieder eine Top-Figur



RAFAEL VAN DER VAART (31)

Im Urlaub präsentierte Sabia ihre tolle Figur, das Ergebnis von viel Sport und gesunder Ernährung.

