

MY SPOGLYF NÁ DIE OP EN AF

Nadat haar gewig lank wipplank gery het, het Morning Live se Leanne Manas met 'n nuwe leefstyl 'n volle 17 kg verloor

Deur SHANAAZ PRINCE

DIE lekkerte om met haar nuwe lyf te spog is soeter as enige sjokolade, verklaar die donkerkop. Hier staan sy: op 43 'n volle 17 kg ligter nadat sy maande lank geoefen en haar dieet dopgehou het.

Sy voel goed, sê Leanne Manas. Beter as ooit.

Die aanbieder van die nuusprogram Morning Live op SABC2 dra noupassende blou jeans en 'n skouerlose hemp. Waar sy op die trap van haar huis poseer, lyk sy pragtig. En sy weet dit en geniet dit. Ná jare se kitsdiëte en wipplank ry met haar gewig het sy die leefstyl gevind wat vir haar werk. Wat's haar geheim?

“Ek wens daar was een,” sê sy terwyl sy aan koffie in haar huis in Northcliff, Johannesburg, teug. Haar twee Brunselse griffonhonde, Bentley en Zara, sit stil by haar voete.

“Dit gaan oor wat jy in jou mond sit, niks anders nie. Dit is hoekom hulle sê 'n lyf word in die kombuis gemaak.”

Die ma van twee erken sy het deur die jare 'n paar slegte gewoontes gekweek en moes dit eers afleer om haar doelgewig te bereik. “Wanneer my kinders nie iets wou eet nie, het ek dit in my mond gedruk,” erken sy.

Wanneer sy nou na ou foto's terugkyk, onder meer van toe sy 87 kg geweeg het, is Leanne verstom oor hoe sy haarself in 'n gemaksone laat verval het.

“Ek is oor die jare al deur soveel dinge. Kykers het my gesien toe ek verloof raak en trou. Ek het gegaan van die oulike, maer, jeugdige Leanne tot die maer bruid en toe met my eerste swangerskap die gelukkige Leanne.

“Ná die eerste baba het ek mooi maer geword, en toe ek aan my dogter die leweskensk, het ek alles weer aangesit. My gewig het wipplank gery en ek is deur



Nadat Leanne Manas 17 kg afgeskud het, is sy slanker as ooit.

dit alles op regstreekse televisie.”

Met dié dat sy in die glanswêreld is, word sy omring deur mense wat op hul voorkoms fokus. Tog het Leanne haar voorheen nie veel aan haar gewig gesteur nie. “Ek besef ek moes my gewig dalk 'n bietjie ernstiger opneem het. Maar ek is bly ek het nie obsessief geraak nie. Ek was gemaklik in my vel.”

Toe sy verlede jaar 'n kennis sien wat heelwat gewig afgeskud het, het iets in haar gekliek. As dié vrou dit kon doen, het sy gedink, kan sy ook die wilskrag bymekaarskraap om dit te doen.

Sy was so geïnspireer, sy het by Beate Schulte-Brader van die South African BodyTalk Association gaan aanklop. Hulle beywer hulle vir 'n holistiese bena-

