

Ressort: Entertainment

## Beyoncé musste nach Schwangerschaft hart für ihre Figur kämpfen

New York, 15.04.2013, 08:05 Uhr

**GDN** - US-Sängerin Beyoncé hat nach ihrer Schwangerschaft mit Tochter Blue Ivy hart kämpfen müssen um ihre alte Figur zurück zu bekommen. "Allein durch das Stillen habe ich die ersten 30 Pfund verloren, ich war fasziniert, wie schnell das Gewicht runterging", sagte die 31-Jährige dem Magazin "Shape".

Die letzten 25 Pfund seien allerdings schwer zu knacken gewesen. "Zudem stand ich sehr unter Zeitdruck, denn ich hatte nur drei Monate nach der Geburt ein Konzert. Das würde ich nie wieder machen", so der Popstar weiter. "Ich würde sagen, 80 Prozent der Babypfunde habe ich dadurch verloren, dass ich weniger gegessen habe. Statt rotem Fleisch habe ich viel Fisch gegessen, Pasta und Reis habe ich durch Quinoa ersetzt und nur noch Wasser getrunken. Natürlich ist auch Sport wichtig, aber ohne die richtige Ernährung verliert man kein Gewicht", sagte Beyoncé.

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-11889/beyonc-musste-nach-schwangerschaft-hart-fuer-ihre-figur-kaempfen.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:

UPA United Press Agency LTD  
483 Green Lanes  
UK, London N13NV 4BS  
contact (at) unitedpressagency.com  
Official Federal Reg. No. 7442619