

## Erfolgsbericht

### *Erfolgsbericht*

Mein Gewicht war mein Leben lang ein Thema. Zweimal hatte ich schon erheblich Gewicht reduzieren können, leider auch zweimal eine erneute erhebliche Gewichtszunahme. Immer wieder las ich das Inserat vom Vitalyse Programm in der lokalen Presse. Anfang Januar 2016 habe ich die 100 Kilo Schallgrenze überschritten und mich schlussendlich auf Empfehlung einer Freundin zum Erstgespräch bei Frau B. Reinold angemeldet. Dieses Gespräch hat mich sehr motiviert und ich habe den Programmstart gewagt.

Anders als bei den früheren Versuchen wurde ich kompetent begleitet und beraten. Zweimal in der Woche ging ich zur Gewichtskontrolle und Beratung. Diese engmaschige Kontrolle war sehr hilfreich für mich, hiess das doch „Dranbleiben und nicht lasch werden“. Ich brauchte den äusseren Druck durch die Termine und dass das Programm nicht gratis war. Die motivierende Art der Unterstützung von Frau Reinold hat mich selber auch immer wieder positiv angesteckt. Auch wenn es in diesem Jahr auch mal Zeiten mit Gewichtsstagnationen gegeben hat, haben wir Beide das Ziel nicht aus den Augen verloren.

Ein Jahr später befinde ich mich in der Phase der Gewichtserhaltung. Das Thema heisst nun

### SCHLANK BLEIBEN - EINE LEBENSAUFGABE

Der wichtigste Willensentscheid für mich ist, dass die Gewichtsabnahme nicht eine einmalige Entscheidung gewesen ist, die Aufgabe erledigt und ich nun zum Alltagverhalten von früher zurückkehren kann und will.

Mir hilft dabei, dass ich jetzt noch weiter begleitet werde und das „Alleine Laufen“ mit Hilfe von Frau Reinold lernen kann.

Nun freue ich mich, dass wichtige Schritte mir schon zum Alltag geworden sind. Zudem auch am :

Wandern ohne ausser Atem zu geraten, keine Knieschmerzen mehr beim Treppensteigen, weniger Fusschmerzen beim Gehen, in normalen Geschäften Hosen kaufen zu können, nicht mehr Übergrössen beim Kleidereinkauf wählen zu müssen, am besseren Selbstvertrauen, und vor allem, dass ich mich an sportlichen Betätigungen freuen kann!

Gerne empfehle ich Vitalyse bei Frau Bärbel Reinold weiter und möchte Allen Mut machen, den Schritt zum Erstgespräch zu wagen!

Name: Bigler Ruth

Tel: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Datum: 14. 2. 2017

Erlaubnis für Veröffentlichung:  Ja  Nein

Unterschrift: R. Bigler