

Erfolgsbericht

Ich tue mir was Gutes...

Mein ganz persönliches Pensionsgeschenk

Mit dem Erreichen des sechzigsten Lebensjahrs musste ich mit Besorgnis feststellen, dass sich mein Gewicht langsam, aber stetig nach oben entwickelte. Ich war seit je her ein wenig rundlich – früher sagte man dazu „chäch“ – und es hat mich eigentlich nie gross gestört. Als die Kleidergrösse sich aber bei 44 bis z.T. sogar 46 einpendelte und das Gewicht auf über 87 Kilos anstieg, war meine Schmerzgrenze endgültig erreicht.

Nachdem ich meinen interessanten und erfüllenden Job mit 64 Jahren aufgab, war das Bedürfnis gross, eine neue Herausforderung anzunehmen. Mit der Entdeckung von Vitalyse und der persönlichen Beratung und Betreuung von Babs Reinold habe ich mich selber zum Projekt gemacht mit dem Ziel, mir endlich wieder einmal zu gefallen. Das einleuchtende Konzept der gesunden und ausgewogenen Ernährung von Vitalyse war für mich ein Volltreffer. Von Beginn an hat das von Bärbel auf mich zugeschnittene Programm bestens gegriffen und die Kilos sind nur so gepurzelt. Zu meiner grössten Überraschung habe ich ohne allzu grosse Einschränkungen innert 3 Monaten mein Zielgewicht erreicht und habe sogar mehr als die geplanten 13 Kilos abgenommen!

Eine grosse Hilfe beim Abnahmeprogramm war sicherlich die umfangreiche Liste der „erlaubten“ Nahrungsmittel. Kein Problem damit abwechslungsreiche und schmackhafte Menus zusammenzustellen, so dass gar nie ein Heisshunger auf Unerlaubtes oder gar Hungergefühle aufkommen können. Im Gegenteil: Zu Beginn war es für mich recht ungewohnt, die Mahlzeiten ausnahmslos einzuhalten. Gerade bei Gewichtsproblemen neigt man ja gerne dazu, nach Gutdünken Mahlzeiten auszulassen oder zu sogenannten Lightprodukten zu greifen, die oft recht ungeniessbar sind.

Heute fühle ich mich mit meinen 72 Kilos rundum wohl und darf mit Stolz und grosser Genugtuung auf das erreichte Ziel blicken.

Name: Sandra Stutz

Tel: 032 675 12 62

Adresse: Rachstr. 16, Kriegerstetten

Datum: April 2015

Erlaubnis für Veröffentlichung: Ja / Nein

Unterschrift: [Handwritten Signature]