

Erfolgsbericht

Erfolgsbericht

Bedingt durch meine Gelenkserkrankung verursachte mir der früher mit Wohlbefinden einhergehende Sport immer mehr Schmerzen. Gegessen habe ich aber weiterhin, wie wenn ich die zugefügten Kalorien mit viel Bewegung abbauen würde. Ich nahm ständig zu. Nach der Diagnose, Medikamente die halfen und einer Operation war ich so weit, zu realisieren, unbedingt mein Gewicht in den Griff bekommen zu müssen. Ich kenne Bärbel Reinold noch von ihrer Zeit als Fitnessinstructorin, ich konnte mir gut vorstellen, diesen Weg mit ihr zu gehen. Ich hatte seit längerem ihre Inserate in den Zeitungen studiert. Gleich zwei Kundinnen von Bärbel bestärkten meine Vermutung, dass Vitalyse genau die Möglichkeit sein könnte, die zu mir passt und keine einseitige Diät, sondern eine ausgewogene, langfristige Ernährungsumstellung beinhaltet, mit hochwertigen Produkten. In Absprache mit meinem Hausarzt meldete ich mich bei ihr.

Gut 10 Monate später bin ich 32 Kilos leichter. Bärbel entwarf ein auf mich massgeschneidertes Ernährungsprogramm, das Rücksicht auf meine Familie und den Beruf, die Arthritis und meinen empfindlichen Magen nahm. Mein Mann war jeweils fassungslos, welche Mengen ich tagsüber essen konnte- einfach von den richtigen Nahrungsmitteln. Viel geholfen haben mir die feinen Rezepte von Bärbel, die eine sehr abwechslungsreiche Kost boten. Abends versuchte ich, früher zu essen und anfangs fiel es mir schon etwas schwer, den kleinen Hunger spätabends, nennen wir ihn ruhig auch "Gluscht", zu ignorieren. Oft half mir da ein warmer Tee. Heute ist es für mich völlig normal, nach dem Abendessen nichts mehr zu essen. Ich denke nicht mal mehr daran, meistens auf alle Fälle ☺

Gesundheitlich geht es mir viel besser. Meine Gelenke sind entlastet. Die Medikamente reichen jetzt aus, meine Schmerzen einzudämmen. Ich bin wieder aktiver, kann wandern, schwimmen und bringe mich mit meiner Physiotherapeutin in Form. Mein empfindlicher, wohl ständig überlasteter Magen funktioniert wieder prima. Ich kann endlich ohne Magenkrämpfe Obst und Gemüse zu mir nehmen, mein Eisengehalt ist so hoch wie schon lange nicht mehr. Es ist toll, wieder beschwingter durchs Leben gehen zu können!

Ich bin jetzt in der Stabilisierungsphase und bin weiterhin froh und sehr dankbar für die intensive Unterstützung von Bärbel Reinold. Ich werde alles daran setzen, mein Gewicht halten zu können, mir und meiner Gesundheit zu Liebe.

25.8.16

Name: Frei Susanne

Tel: _____

Adresse: Bethlach

Datum: 30.8.16

Erlaubnis für Veröffentlichung: Ja Nein

Unterschrift: _____

Homepage