

## Erfolgsbericht

Mein Gewicht war schon immer ein Thema. Als Jugendliche wurde ich in der Schule als "Walross" gehänselt. Zweimal konnte ich durch Diäten erfolgreich mein Gewicht reduzieren. Nachhaltig war es nie. In der Corona-Zeit habe ich, wie viele andere auch, wieder an Gewicht zugelegt. Dies obwohl ich täglich mit dem Fahrrad (ohne Motor) zur Arbeit fuhr. Gleichzeitig habe ich meiner Familie versprochen mit 40 Jahren einen grossen Gesundheitscheck zu machen. Dies vor allem, weil in meiner Familie Herzerkrankungen verbreitet sind. Mir wurde bewusst, dass ich bei dem Check, der in einem Jahr ansteht, nicht gut abschneiden würde. Nicht nur wegen des Gewichts. Auch Cholesterin oder Diabetes könnten plötzlich ein Thema sein. Das machte mir Angst und ich wollte aktiv etwas dagegen unternehmen. Ich begann mich im September 2022 mit dem Stoffwechsel auseinanderzusetzen und bin dann beim Googeln auf die Website von Vitalyse Solothurn gestossen. Das Konzept hat mich sofort angesprochen und ich habe ohne zu zögern ein Mail an Barbara Reinold geschickt.

Dann ging alles Schlag auf Schlag. Kein halber Tag später war ein Termin für ein kostenloses Beratungsgespräch vereinbart. Sofort war mir Barbara Reinold sympathisch und eine Woche später startete dann das Abenteuer Vitalyse. Zu Beginn war ich sehr gefordert. Ich hatte immer einen vollen Terminkalender und musste mich daran gewöhnen rechtzeitig die Lebensmittel für die geplanten Mahlzeiten einzukaufen. Auch das Vorbereiten des Essens war eine Herausforderung, da ich abends oft einen vollen Terminkalender habe. Ich hielt mich aber von Anfang an konsequent an die vorgegebene Ernährung. Dadurch, konnte ich rasch Gewicht abbauen was mich natürlich sehr motivierte. Und mit der Zeit konnte ich Planung und Vorbereitung immer lockerer nehmen. Ich brauchte keinen exakten Einkaufszettel mehr und auch die Menüplanung fiel mir mit der Zeit immer leichter. Die Verbindlichkeit der wöchentlichen Besuche bei Barbara war ein zusätzlicher Motivationskick für mich. Schliesslich wollte ich jedes Mal ein etwas besseres Gewicht auf der Waage haben. ☺

Ob durch die Weihnachtsfeiertage, sämtliche Geburtstage oder sonstige Feierlichkeiten – Barbara hat mich super durch diese Herausforderungen gecoacht. Ich bekam Instrumente an die Hand mit denen ich kleine Ausnahmen an solchen Anlässen wieder ausgleichen konnte. In der ganzen Abnehmphase lernte ich viel über meinen Körper. Beispielsweise, lernte ich, dass mein Körper in gewissen Phasen Wasser einlagert und deshalb mein Gewicht bis zu zwei Kilo nach oben geht. Ich lernte auch meinem Körper zu vertrauen, denn er leistet täglich Grossartiges. Seit ich mich bewusster ernähre fühle ich mich viel besser. Ich habe keine Bauchschmerzen mehr nach dem Essen, bin voller Energie und schlafe gut. Dies merkt natürlich auch mein Umfeld. Es ist nicht nur die optische Veränderung. Man merkt auch sonst, dass es mir besser geht. Dazu kommt natürlich jetzt auch die Freude am Shoppen zurück. Man kann plötzlich Kleidungsstücke tragen die früher nie gepasst hätten.

Ich komme nun in die Stabilisierungsphase und bin gespannt, wie mein Körper damit umgehen kann. Für mich hat sich das Abenteuer Vitalyse mehr als gelohnt und es ist mir ein grosses Anliegen Barbara Reinold DANKE zu sagen. Sie hat mich immer wieder motiviert, mich unterstützt und ganz wichtig, sie hat immer an mich geglaubt. Ohne sie hätte ich die Kraft und den Durchhaltewille nicht aufgebracht so viele Kilos zu verlieren. Ich kann Barbara Reinold und Vitalyse Solothurn allen wärmstens weiterempfehlen! DANKE!

Name: Knecht Barbara

Tel: 079 1447 751 13

Adresse: Subingenstrasse 34

Datum: 9. Mai 2023

Erlaubnis für Veröffentlichung:  Ja /  Nein

Unterschrift: B. Knecht