easybalance© das Figurkonzept!

die einfache Art abzunehmen!

Erfahrungsbericht

Nach 28 Tagen!

Nancy C., Herzfelde b. Berlin
Erzieherin, Alter 26, langfristiges Zielgewicht: 65 kg

	Vorher	Nachher	Ergebnisse:
Gewicht	75,6 kg	70,8 kg	**minus 4,8 kg**
Taille	91 cm	79 cm	**minus 12 cm**
Oberschenkel	65 cm	61 cm	minus 4 cm
Hüfte	112 cm	102 cm	minus 10 cm

1. Woche: anfangs gewöhnungsbedürftig, der tägliche Gang zur Waage und auch das Messen der verschwundenen Zentimenter war dann aber pure Motivation
2. Woche: Der Verzicht auf Süßes wurde zunehmend leichter, die Vorfreude stieg jede Woche
3. Woche: das Bedürfnis nach den alten Essgewohnheiten verschwand
4. Woche: der Ernährungsplan weckte meine kreative Kochseite an mir

Fazit! Das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung wurde mir nach und nach klar. Als Kochmuffel habe ich erstmals Spaß am Kochen. Ich habe jetzt sehr viel mehr Energie und ich kann endlich wieder richtig ein- und durchschlafen. Klasse!