easybalance©
das Figurkonzept!

die einfache Art abzunehmen!

Erfahrungsbericht

90 Tage
minus 12 kg!

Bernhard Siegfried
aus Wittenbach/Schweiz

	Vorher	Nachher	Ergebnis:	
Gewicht:	85 kg	72,8 kg	**minus**	**12,2 kg**
Bauchumfang			**minus**	**15 cm**

Mein Beruf als Konditor - Confiseur (Zuckerbäcker) verführt mich täglich zum Naschen.

Mein Übergewicht pendelte bisher zwischen 85 und 95 kg bei 177 cm Körpergröße. Das Wichtigste für mich am easybalance Figurkonzept ist das Thema Bewusstsein. Die grundlegende Änderung unseres Einkaufsverhaltens ist dabei wirklich schon die halbe Miete. **Ich habe mich für die langsame Methode entschieden** und am 20. Januar mit dem Ernährungsplan (Wo 3 + 4) begonnen. Ab und zu ersetze ich ein Mittagessen durch einen Shake und mache 2 x pro Woche Krafttraining für den Muskelaufbau. Beschwerden mit Arthrose in den Knien und meine regelmäßigen Rückenschmerzen sind verschwunden. Durch das neue Bewusstsein was die Rohstoffe, wie Zucker, Weißmehl und Schokolade für den Stoffwechsel bedeuten, die ich im Beruf täglich verarbeite, kann ich den süßen Versuchungen nun viel besser widerstehen.