

In 15 Monaten das Gewicht um 38 kg reduziert

Herr H. K. (Name und Adresse ist der Redaktion bekannt) berichtet in einem Leserbrief über seinen Erfolg der Gewichtsreduktion. Dank des EU-Fettpunkt-Systems reduzierte er sein ursprüngliches Gewicht von 185 kg (178 cm groß) um bisher 38 kg. Eine große Hilfe für ihn war das Buch „Fett weg - Bauch weg“!

Sein ergeiziges Ziel: sein Gewicht im Laufe der nächsten 15 bis 18 Monaten um weitere 40 kg zu reduzieren. Dann muss er die bereits jetzt vorhandenen Hautschürzen operativ entfernen lassen.

Während der Ernährungsumstellung wurde sein Gesundheitszustand ständig von seinem Hausarzt kontrolliert und betreut. Sämtliche Werte, wie Blutdruck, LDL-Cholesterin, Cholesterinquotient, Blutzucker usw. haben sich normalisiert.

Einhergehend mit der Ernährungsumstellung war die Bewegung ein wesentlicher Teil der Gewichtsreduktion. Da er bereits Probleme mit seinem Bewegungsapparat hatte (speziell beide Knie), konnte er nur vermindert Sport ausüben. Schwimmen war der einzige Sport den er relativ

schmerzfrei ausüben konnte. Durch gezieltes und schonendes Aquatraining wurden seine Gelenke fast schmerzfrei. Der Bauchumfang reduzierte sich auf 150 cm. Es fehlen also „nurmehr“ 50 cm zum Idealmaß!

Wie dieses Beispiel zeigt, kann mit konsequenter Ernährungsumstellung und großer Selbstdisziplin eine langfristige und bleibende Gewichtsreduktion erreicht werden.

Wir gratulieren unserem Leser und Abonnenten zu seinem bisherigen Erfolg und wünschen ihm, dass er sein ergeiziges Ziel erreicht.

Diese positive Erfahrung soll Ansporn für alle LeserInnen sein, um langfristig und erfolgreich ihr Gewicht zu reduzieren. Wie dieses Beispiel zeigt, können auch adipöse Menschen mit einer Ernährungsumstellung und Änderung des Lebensstil das Gewicht entscheidend reduzieren.

Dazu empfehlen wir das Buch „Fett weg - Bauch weg“ mit dem seit vielen Jahren in der Praxis bewährten EU-Fettpunktsystem.