

Erfolgsbericht

Vitalyse Erfahrungsbericht

Kathrin Andres – Start 17. November 2016 – bis 30.01.2017 – 51 jährig

Ausgangslage: 67,2 kg

Ziel: 6kg abnehmen

Ich habe einen Artikel über Thierry Carrel – den Herzchirurgen – gelesen. Er hat für sich dieses Programm zum Abnehmen gewählt, weil er der Meinung war, dass Abnehmen ohne Unterstützung schwierig für ihn sei. Dies war für mich ein Argument. Ich habe aber Vitalyse auch ausgewählt, weil ich etwas nachhaltiges machen wollte. Es gibt so viele Diäten, aber sind denn auch alle wirklich gut für den Körper und würde ich auch lernen, mein Essverhalten dauerhaft umzustellen, respektive lernen, wie mein Körper funktioniert und was er braucht?

Ich habe per 30. Januar 2017 etwas mehr als 8kg abgenommen. Mehr als ich eigentlich geplant oder mich getraut hätte zu erwarten. Ich bin absolut zufrieden und happy mit dem Resultat. Ich habe das Gefühl wieder das Gewicht erlangt zu haben, welches zu mir als Person passt.

Ich habe lange Zeit ein Gewicht zwischen 56 und 60 kg gehabt. Erst in den letzten Jahren hat sich das Gewicht sukzessive leicht nach oben verschoben. Bis an einen Punkt, wo ich es selber nicht mehr schön fand, dass der Bauch, Beine und Po einfach zu dick waren. Kleider, welche ich gerne mochte, nicht mehr passten. T-Shirts nicht schön aussahen, weil ich einen Bauch hatte.

Das Programm selber war für mich einfach einzuhalten. Die ersten Tage musste ich zwar etwas überlegen, wie ich die Mahlzeiten zusammenstelle. Habe auch das Mittagessen vorkochen oder vorbereiten müssen, da ich mittags nicht nach Hause gehe, sondern im Büro esse. Aber die Anfangsschwierigkeiten waren schnell überwunden. Die Auswahl an Lebensmitteln ist gross und ich habe sehr viel Gemüse und Fleisch oder Fisch im Ofen geschmort, mit Gewürzen, ohne Öl. Sehr lecker. Beim Frühstück bin ich mit Frucht und Haferflocken sehr gut gefahren. Mittags Gemüse, Salat, ein paar Knäcke und Hüttenkäse oder Poulet. Natürlich gab es in der Weihnachtszeit auch ein paar Abweichungen vom Programm. Aber immer mit Mass und Korrektur an den folgenden Tagen. Wein war bis auf Ausnahmen (Weihnachten, Neujahr etc.) allerdings tabu.

Die Unterstützung durch Frau Warmbrodt empfand ich als sehr wichtig. Die zwei Treffen pro Woche lassen keine Disziplinlosigkeit zu und das Lob bei Abnahmeerfolg tut gut. Man kann immer fragen und sich austauschen und hat dadurch eine optimale Unterstützung.

Ich kann das Programm nur weiterempfehlen und freue mich nun auf die Stabilisierungs- und Erhaltungsphase.

Name: Kathrin Andres Tel: 032 322 13 26
Adresse: Finkenweg 14, 2503 Briel Datum: 6.2.2017
Erlaubnis für Veröffentlichung: Ja / Nein Unterschrift: K. Andres