

Ich war im Mai bei Ihnen zum Heilfasten und wollte Ihnen gerne eine Rückmeldung geben wie es mir in und nach der Kur ergangen ist.

Diese Kur hat mein Leben verändert, ich habe mein Essverhalten komplett geändert und es fühlt sich super an!!!!

In der Kur hatte ich 4 Kilo abgenommen, und seitdem weitere 6 Kilo, also insgesamt 10 Kilo weniger.

Mein Vorhaben, die Kur als Kick-off für eine Änderung meiner Essgewohnheiten zu nutzen hatte vollen Erfolg. Ich hätte nie gedacht, dass es mir leicht fallen würde zu fasten und auf Süßes zu verzichten (ich empfinde es nicht mal als Verzicht, das Verlangen danach ist nicht mehr vorhanden).

Seit der Kur praktiziere ich das Intervallfasten 8/16, das heisst ich verzichte auf das Frühstück. Mittags gibt es einen Porridge mit Wasser angerührt, und Abends eine leichte Proteinhaltige Mahlzeit mit wenig Kohlenhydrate.

Einmal in der Woche, meist Samstags, gönne ich mir dann zum Znacht einfach das wonach es mich gluschtet.

Auf Süßigkeiten habe ich seit der Kur verzichtet, es reizt mich auch nicht mehr.

Grundsätzlich verzichte ich auf alles was mehr als 5 Gramm Zucker auf 100 Gramm hat. Ebenso esse ich keine Fertigprodukte mehr (habe ich vorher auch selten gegessen) und verzichte auf Alkohol.

Ich trainiere wieder regelmässig (4-5 mal pro Woche ein Cardiotraining und Krafttraining).

Mein Mann und ich gehen nun auch regelmässig Wandern, was uns grossen Spass macht.

Nun hoffe ich, dass ich noch etwa 12 Kilo abnehmen werde, dann bin ich zufrieden.

Gerne möchte ich mich nochmals auf diesem Wege bei Ihnen bedanken für die tolle Erfahrung in Ihrem wunderschönen Hotel. Nächstes Jahr werde ich sicherlich wiederkommen!!!!

Vorher werde ich auf jeden Fall weitere Kryolipolyse Behandlungen bei Ihnen buchen, ich werde mich nach meinen Ferien im September bei Ihnen melden.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und eine schöne Sommerzeit!!!