



Jetzt ist Schluss mit den erfolglosen Diäten!

Metabolic balance - mein Weg in ein schlankes Leben - Ulla Geigis berichtet

Ich bin 46 Jahre alt und habe Zeit meines Lebens Probleme mit meinem Gewicht gehabt.

Immer ging es wie Berg und Tal, von Größe 40 auf 42, dann wieder

Dabei habe ich dann bis zum 10. Oktober 2010 2 Kilo geschafft.

Ab 11. Oktober, nachdem ich zuvor noch Geburtstag gehabt hatte – und nochmals geschlemmt habe,

ren“ Tage auf der metabolic balance-Seite Rezepte herausgesucht habe und vor allem viel mit meiner Ernährungsberaterin, Frau Leichtl, gesprochen habe.

Kostenloser Infoabend

Montag, 18. April, um 19.00 Uhr

Haus am Ziegelhof, Eberhardstr. 21
Holzgerlingen

auf 40, aber im September 2009 – nach einem wundervollen Toskana-Urlaub ging es mit immer größeren Schritten auf Größe 44 zu. Mein Höchstgewicht!

In meinem Alter mal 14 Tage abends nichts mehr essen, damit habe ich überhaupt nichts erreicht – außer Frust und schlechter Laune.

Durch meine Schwägerin, die auch dieselben Probleme hatte, habe ich mich überzeugen lassen, dass es mit metabolic balance gehen könnte, die überflüssigen Pfunde wegzubringen. – Aber ich war äußerst skeptisch.

Mein Plan war, September 2010 etwas weniger zu essen, nur noch am Wochenende ein Gläschen Wein.

habe ich mit den Entschlackungstagen begonnen.

Da ich selbstständig bin, fast immer unterwegs bin, an ständig wechselnden Einsatzstellen und vor allem auch wenig Zeit habe einzukaufen, hatte ich Angst dass ich mit folgenden Dingen nicht klar kommen würde:

- Abwiegen der Speisen
- Essen nur alle 5 Stunden
- Anderes Einkaufen wie bisher
- andere Produkte usw.

Ich habe mir soweit beholfen, dass ich mich vor Beginn der 14 „schwe-



Die beiden Fotos zeigen Ulla Geigis im Oktober 2010 (oben) und danach im Januar 2011 Fotos: privat



Vorgehen mit System

Dann habe ich mir einen Wochenplan erstellt.

Für das Frühstück bin ich dann eben eine halbe Stunde früher aufgestanden, das Mittagessen habe ich mir am Abend vorher bereits zubereitet bzw. gerichtet.

Es ging, dadurch dass ich diesen Plan gemacht habe, eigentlich ganz einfach.

Das Essen mit dem 5-Stunden-Unterschied war etwas gewöhnungsbedürftig, aber mit einer Flasche Mineralwasser vormittags und nachmittags gewappnet, war dies dann auch kein Problem.

Nach 14 Tagen hatte ich dann 6 kg abgenommen. Insgesamt habe ich nun von 11.10. bis Mitte Dezember 12 kg abgenommen – von Größe 44 auf Größe 40!

Nach den Feiertagen hat es sich das Ergebnis um 2 kg verschlechtert – aber diese gehen dann Dank metabolic balance auch schnell wieder runter.

Mein Fazit:

Vielen Dank an metabolic balance und vor allem an meine Ernährungsberaterin, Frau Leichtl, die mir jederzeit hilfreich zur Seite stand.

Ich bin super zufrieden, auch ein bisschen stolz auf mich! Und ich bin überzeugt, dass diese Ernährungsumstellung auf lange Sicht erfolgreich ist.

Mein Körper fühlt sich gut an, und der Weg zum Kleiderschrank kann ich jetzt wieder genießen, denn sämtliche Hosen passen bzw. sind zu weit.





metabolic balance

Kostenloser Infoabend
Montag, 18. 4., 19.00 Uhr
Haus am Ziegelhof
Eberhardstr. 21, Holzgerlingen

IHR STOFFWECHSEL LÄUFT RUND.
Sie fühlen sich jung und vital.

metabolic balance® hilft Ihnen schlank zu werden, gesund zu bleiben und das Leben wieder zu genießen. Erfahren sie mehr über das einfach individuelle Stoffwechselprogramm bei den kostenlosen Infovorträgen Ihres Betreuers, ganz in Ihrer Nähe:

Alice Leichtl
Ernährungsberaterin

Schloßstraße 41 · Holzgerlingen
Tel. 0 70 31 / 60 72 28

www.leichtlvital.de

Dauerhaft schlank und gesund - wer wünscht sich das nicht - Alice Leichtl kann Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Bei uns können Sie punkten

MAGAZIN

www.magazin2.de



Mittwoch-
nachmittag
geschlossen.

MAGAZIN

Schreib- und Papierwaren • Zeitungen
• Tabakwaren • Glückwunschkarten
für jeden Anlass • TOPModel • VVS

LOTTO

HOLZGERLINGEN • Böblinger Str. 17