

## Übergewicht und Wassereinlagerungen – es wurde Zeit etwas zu tun!

Es ist 31°C heiss und schwül und ich trage freiwillig Stützstrümpfe und - Hosen! Und dies ausschliesslich für die Gesundheit und Schönheit meines Körpers. Aber alles der Reihe nach....

Im Frühling vor einem Jahr sah ich das interessante Inserat über eine Stoffwechselkur, angeboten durch die BB-Antiaging Praxis in Dübendorf, die von Luigi Bertolosi geführt wird. Doch dann kam der Shutdown, meine Mutter starb und es ging vergessen.

Im März dieses Jahres sah ich zufällig wieder eine informative Annonce und da musste ich nicht lange überlegen. Ich war übergewichtig, hatte schon Zeichen von Wasser in den Füessen und viele Tätigkeiten gingen nicht mehr so leicht wie früher. Kurzerhand vereinbarte ich mit Herrn Bertolosi einen ersten Besprechungstermin. Ich war so was von reif, etwas in meinem Leben zu verändern, sodass ich bereits am nächsten Tag mit der Nahrungsmittelumstellung begann. Mir wurde fast schwindlig ab all den vielen detaillierten Informationen und Tipps, die Herr Bertolosi mir auf den Weg gab. Da er ausgebucht war, konnte ich die eigentliche Behandlung (Trainingseinheit à 3-4 Stunden) bei ihm erst einige Wochen später beginnen.

Doch, so grosszügig wie er war, offerierte er mir zur Vorbereitung 5 Behandlungen Lymphdrainage die den Abnehm-Prozess super unterstützten. Herzlichen Dank! Seine aufgestellte, humorvolle und professionelle Art halfen auf wundersame Weise, sodass ich nach erst 9 Behandlungen bereits 21,2 kg Fett verloren und 2 kg Muskelmasse zugelegt hatte. Wow!

Wenn man ein Ziel erreichen möchte, dann heisst dies, diszipliniert jeden Tag dranzubleiben. Deshalb habe ich mich entschieden, die Trainings in grösseren Abständen weiterzuführen, um mein gutes Körpergefühl zu halten und bin Herrn Bertolosi jetzt schon für seine wohlwollende und sympathische Begleitung dankbar.

Ci vediamo

AJP