

Gestern kam ich mit meiner Mappe mit den Vorher- Nachher-Bildern nach Hause. Noch klang Herr Bertolosis Stimme beim Messen, Wiegen und Fotografieren in meinen Ohren: „Wow! Da ist ja was gegangen! Fantastisch!“

Ja, das Ergebnis ist wirklich fantastisch: 17 kg und 27cm Bauchumfang weniger in 10 Wochen.

Wenn ich früher Vorher- Nachher-Bilder gesehen habe, so war da immer der Zweifel: «Das ist doch sicher gefälscht!» Nun, bei BB-Antiaging ganz sicher nicht.

Ich bin 56 Jahre alt. Mein Gewicht war schon mein ganzes Leben ein Thema. Nie wirklich schlimm übergewichtig, doch immer so an der Grenze, habe ich schon als junges Mädchen Diäten gemacht und mich mit der Ernährung auseinandergesetzt. Eine logische Konsequenz, dass ich die Ausbildung zur Reformfachverkäuferin machte, mit Kursen an der Fachschule bei Frankfurt. Nach den Geburten unserer drei Kinder blieb ich eine Weile sehr rund, bis ich die Montignac-Methode für mich entdeckte –ein Vorreiter der lowcarb Ernährung.

Damit konnte ich viele Jahre mein Gewicht halten. Doch mit einem Stellenwechsel mit einer völlig anderen Esskultur (regelmässige gemeinsame Pausen mit Guetzli, Pralinen, Gifpeli...), der Betreuung meiner Eltern und dem Helfen beim Aufessen ihrer Mahlzeiten auf Rädern, geriet ich in die Zuckerfalle. Der Kopf sagte NEIN und die Füsse trugen mich schon zum Kühlschrankschrank und der Bauchumfang wuchs und wuchs.

Immer wieder probierte ich es mit weniger Essen, lowcarb, Intervallfasten... Doch das Wenige, das ich ass, war das Falsche. So blieben nur Frust, weite Kleider, ein grosses Ohnmachtsgefühl und der permanente Wunsch, sich zu verstecken.

Im Frühling las ich einen Artikel über BB-Antiaging und speicherte die Information im Hinterkopf. Im Sommer folgten immer wieder vergebliche Diätanläufe und schliesslich ein Versuch mit chinesischer Medizin. Als alles vergeblich war, wagte ich den Schritt und machte einen Termin in Dübendorf ab.

Von da an ging es abwärts mit dem Gewicht und aufwärts mit meinem Selbstwert- und Körpergefühl, mit Kraft, Energie und Fitness.

Ich hatte das grosse Glück, dass ich genau zu dieser Zeit ein Dienstalter Geschenk ausbezahlt bekam. So konnte ich mir das grosse Gesamtpaket leisten. Der erste Behandlungstag war eine grosse Wundertüte für mich... Ich wusste nur so ungefähr, was auf mich zukam. Beim ersten Ausdauertraining dachte ich wirklich «ich schaff

das nicht», doch mein Stolz und Ehrgeiz waren geweckt und ich habe es geschafft! Beim anschliessenden Krafttraining führten Herr Bertolosi Ermutigungen und sein Lob zum Erfolg. Bei der Behandlung mit der Radiofrequenz-Kavitation war Zeit für Fragen und Gespräche und bei der abschliessenden Lymphdrainage war Entspannung pur angesagt. Ich genoss jeden der Behandlungstage. Vom ersten Termin ging ich schon mit messbarem Erfolg und stark verbessertem Körpergefühl nach Hause. Ich bekam wieder Freude an der Bewegung und am Sport, so dass ich seither auch wieder 2x pro Woche ins Fitness gehe.

Eine grosse Hilfe war der Bluttest, der 47 Unverträglichkeiten aufzeigte. So konnte ich meine Ernährung im Rahmen des 3 Phasen-Planes ganz individuell anpassen. Ausserdem reagierte mein Umfeld mit Akzeptanz und Verständnis auf den gesundheitlichen Aspekt. Bei Diäten hiess es oft mal «Ach komm, nimm doch nur eines...» Auch in Restaurants und im Wellnesshotel bin ich auf grosse Unterstützung gestossen.

Der DNA Test hat mir bewiesen, dass ich wirklich extrem auf Kohlenhydrate und Fett reagiere. Also doch eine Sache der Gene! Mit dieser Gewissheit und den positiven Erfahrungen aus dem 3 Phasen Plan kann ich nun mit Freude meine Ernährung so anpassen, dass es mir dabei gut geht und das Gewicht bleibt. Das viele Gemüse und die eiweissreiche Kost haben auch bei meinem Mann zu einer tollen Gewichtsreduktion geführt.

Noch eine Anmerkung zum Essen während der 10 Wochen: Ich hatte NIE Hunger! Im Gegenteil, ich war sehr gefordert, die Drinks und Mahlzeiten zu mir zu nehmen.

Neben seinem enorm breiten Fachwissen hat auch die stetige positive Motivation von Herrn Bertolosi zum Erfolg beigetragen. Gestern meinte er: «Wir waren ein gutes Team.» Da ich nun beim Umstellen der Ernährung nicht auf seine Begleitung verzichten möchte und ich wirklich Freude am Training bekommen habe, habe ich nun ein Sportabo gelöst, kann weiter Fragen stellen und die Waage befragen, wie mein Körper auf die neue Situation reagiert.

Ich kann allen wirklich von Herzen empfehlen, den Griff zum Telefon zu wagen und sich Herrn Bertolosi anzuvertrauen. Auch wenn die finanziellen Mittel im Moment nicht für ein grosses Package reichen, so kann mit seiner Unterstützung auch mit Teilen seines Konzeptes eine grosse Wirkung erzielt werden.

Gaby B.