

Wie kann ich mein Körpergewicht nachhaltig reduzieren und beibehalten.

Schon längere Zeit war ich mit meinem Körpergewicht von 107 Kilogramm nicht mehr zufrieden. Zum Ausdruck kam dies, dass ich dauernd Rücken- und Gelenkschmerzen hatte. Auch beim Bergaufgehen kam ich mir vor wie eine alte Dampflokomotive. Ich war sehr schnell ausser Atem und musste mehrmals stehenbleiben.

Meine Frau sagte mir, dass Gabriela Bollhalder, eine ehemalige Arbeitskollegin, nun bei BB-Antiaging eingestiegen sei, und dass sie dort mehrere Möglichkeiten zur Gewichtsreduzierung anbieten würden. Also habe ich mich kurzerhand und unverbindlich zu einem Beratungsgespräch überwunden. Die Fakten und Informationen haben mich sehr überzeugt.

Nachdem sie mir ihre Behandlungsmethoden erklärt hatte, habe ich mich für eine Bodyanalyse, ein «only for men» Package à 10 Einheiten (1-mal pro Woche) entschlossen. Am Anfang war ich schon ein wenig skeptisch, doch dann dachte ich mir, dass sich eine Investition in die Gesundheit letztlich doch lohnen würde. Der Bluttest «Imuscan» für Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten zeigte mir auf, welche Lebensmittel Entzündungen in meinem Körper verursachen und damit meinen Stoffwechsel hemmen würden. Ich war immer noch nicht restlos überzeugt, dass diese Methode auch wirklich zum Erfolg führen könnte. Auf diese Nahrungsmittel verzichtete ich 2-3 Monate. Mit einem 3-Phasen Ernährungsprogramm wurde zuerst das Gewicht sowie Leber und Organfett reduziert. Diese ersten 2 Wochen waren für mich eine extreme Umstellung. Denn es wurde auf Gemüse, Salat und Basensuppe umgestellt. Dann in einer 2. Phase, die Wochen 3 bis 5, wurde der Stoffwechsel stabilisiert, indem die Kalorienzufuhr dem gesunden Stoffwechsel angepasst wurde. In dieser Zeit durfte ich auch einmal am Tag wieder gebratenes Fleisch essen. In der Phase 3 wurde auf eine alltagstaugliche Ernährung umgestellt. Wir entschieden uns für das «only for men». Schwerpunkt Aufbau der Muskulatur, Fettzerstörung mittels Kavitationstechnologie, Hautstraffung und abschliessend eine sehr angenehme Lymphdrainage. Nach den 10 Behandlungen habe ich nun 19,4 Kg Fett verloren und gleichzeitig 2 kg Muskelmasse aufgebaut. Mein Bauchumfang hat sich um 19 cm reduziert. Mein Körpergewicht ist nun bei +/- 90 kg. Durch die für mich angepasste, gesunde Ernährung wird es mir gelingen, mein jetziges Wunschgewicht beizubehalten und sogar noch zu reduzieren. Ich möchte danach einmal ausprobieren ob ich es schaffe mein Körpergewicht selbstständig auf diesem Niveau zu behalten.

Die guten Gespräche und Aufmunterungen während den Behandlungen habe ich als sehr gut und vertrauensbildend empfunden. Wer gewillt ist, für seine Gesundheit etwas Gutes zu tun und abzuspecken, dem kann ich BB-Antiaging in Dübendorf wärmstens empfehlen.

Zürich, im September 2022

Herzliche Grüsse

Peter Hüni