

Erfahrungsbericht 10 Wochen B&B Antiaging Dübendorf, Sonja H. 64 Jahre

Im Oktober 2023 habe ich mich entschlossen, dass ich endlich nachhaltig abnehmen möchte – der Schönheit und der Gesundheit zuliebe. Ich hatte schon viele gescheiterte Versuche meine Kilos auf ein gesundes Mass zu reduzieren hinter mir. Das war immer mit grossem Frust verbunden. Durch eine Publireportage in der Zürichseezeitung wurde ich auf B&B Antiaging aufmerksam. Beim Einführungsgespräch wurde mir schnell klar, dass dieses Konzept funktionieren könnte. Ich fühlte mich sehr gut aufgehoben und beraten. Das Ambiente ist angenehm und sehr sauber. Ich wurde die ganze Zeit entweder von Frau Gabriela Bollhalder oder Herrn Luigi Bertolosi begleitet. Das ist sehr angenehm und man kann so sicher sein, dass man beim Sportteil nichts falsch macht. Anfangs hatte ich grossen Respekt vor der drastischen Kalorienreduktion. Tatsächlich fühlte ich mich aber von Anfang an sehr wohl auch dank der ausgeklügelten Nahrungsergänzungsmittel, die über den Tag verteilt eingenommen werden. Ich verspürte keinen Hunger und schon gar kein Unwohlsein. Im Gegenteil, im Laufe der Zeit fühlte ich mich zunehmend stark und energiegeladen. Meine häufigen Kopfschmerzen verschwanden fast ganz, ebenso wie die Gelenkschmerzen. Und die Kilos purzelten! Jede Woche nach dem Sportprogramm kam die Stunde der Wahrheit, wo Gewicht, Muskelmasse, Flüssigkeit und Fettanteil gemessen wurden. Erfreulich war, dass die Fettkurve kontinuierlich nach unten ging und die Muskelmasse nach oben. Ich habe in diesen 10 Wochen gut 10 Kg abgenommen, in etwa 12 kg Fett und dafür ca. 2 kg Muskelmasse aufgebaut. Ich mache nun allein weiter. Durch das intensive Programm weiss ich genau, worauf ich bei der Ernährung achten muss und natürlich geht es nicht ohne Sport. Im Rahmen dieses Programms kann man auch einen Blut- und einen Gentest machen. Der Bluttest gibt Auskunft über allfällige Lebensmittelunverträglichkeiten und der Gentest zeigt auf, welcher Typ man ist, welche Nahrungsmittel also gut, weniger gut oder schlecht sind und welche Sportarten zu bevorzugen wären. Ich empfehle allen, die nachhaltig und mit Hilfe von Experten abnehmen möchten, einen Termin bei B&B Antiaging zu buchen.

Sonja H.