

## Meine Erfahrungen im BB Antiaging Center in Dübendorf:

Eine gute Kollegin wurde innert kürzester Zeit verblüffend schlank und sah noch blendender aus wie vorher schon. Dies machte mich neugierig da ich seit Jahrzehnten mit meinem Gewicht haderte und keine Ahnung von gesundem Essen hatte oder von irgendwelchen Essenszeiten. So begann ich das Programm von der BB Antiaging und Herrn Bertolosi. Anfangs war ich ja schon sehr skeptisch, weil die Gewichtsabnahme rasch erfolgen würde. Aber ich hielt mich an die Anweisungen. Und ich war sehr überrascht, wie ich fast täglich Gewicht verlor und mich dabei blendend fühlte. Meine grösste Umstellung betraf mein Zucker- und Alkoholkonsum, welche ich auf null umstellte. Von Anfang an hatte ich weder Lust auf diese und hatte keinen Hunger, im Gegenteil ich fühlte mich sehr genährt und ausgeglichen. Nach 10 Tagen war die Umstellung als erstes so richtig bemerkbar: ich fühlte mich zum 1. Mal seit vielen Jahren wie ein Gummimännchen – kein Gelenk schmerzte, ich konnte mich bewegen wie ich wollte und es fühlte sich prächtig an. Na ja, einige Schmerzen kamen dann zwar wieder zurück, aber bei weitem nicht alle. Etwa in der 3. Woche wurde mein Mann hellstichtig ob meiner sich rasch veränderten Figur und beschloss, dass er dies auch machen wolle. So vereinfachte sich unser kulinarisches Leben, da wir dies aktiv teilen konnten und uns gegenseitig bestaunen konnten. Nach 10 Wochen und ebenfalls 10 Behandlungen hatte ich eine viel bessere Figur, bekam von allen Freunden Komplimente, aber vor allem und für mich als allerwichtigste, ich fühlte mich leicht und happy, konnte meine Lieblingskleider wieder anziehen (und es sah endlich mal auch gut darin aus) und vor allem ich konnte wieder leicht gehen und Treppensteigen ohne Mühe.

Herr Bertolosi war für dies natürlich massgebend beteiligt. Mit seinen unzähligen Tipps, Erklärungen, Antworten und vieles mehr hat er mich professionell und mit viel Wissen begleitet und unterstützt. Das Wichtigste ist für mich, dass ich mit dieser Umstellung auch nach der Abnehmphase leben kann und lerne, wie ich das Gewicht auch behalten kann. Zu wissen was tut mir gut und was nicht, hilft mir und motiviert mich zudem, mein Essen richtig einzuteilen, die Muskeln stetig aufzubauen bzw. regelmässig ein Training zu machen. Ich danke Herr Bertolosi, dass er sich die Zeit für mich genommen hat. Er ist ein Vorbild an positiver Ausstrahlung, direkt aber ohne je verletzend zu sein - und auch humorvoll.

Christine D.