

Lieber Herr Bertolosi

Ich habe mich entschlossen einen kleinen Bericht über meine Zeit mit Ihnen zu schreiben. Der Grund warum ich mich überhaupt für ihr Programm entschieden habe, ist das umfassende Konzept, das dahintersteht. Es war mir klar, dass alle Komponenten zusammen, wie Ernährung, Training, Fettzellenzerstörung, Nahrungsergänzung um den Stoffwechsel anzuregen usw. die grösste Chance bieten, in kurzer Zeit abzunehmen. Ja, und es hat geklappt, ich habe 9 kg verloren. Nach Ende der 11 Wochen bei Ihnen habe nochmals 1 Kilo verloren. Jetzt habe ich mein Wunschgewicht erreicht. Enorm wichtig für mich war Ihre gute Begleitung, vielen Dank dafür.

Natürlich ist es nicht einfach seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Eines war mir von Anfang an klar, ich wollte meine gesellschaftlichen Aktivitäten nicht aufgeben, das heisst eben auch mal mit Freunden essen gehen. Auch habe ich mir in diesem heissen Sommer mal ein Eis gegönnt. Wenn man nicht übertreibt, sich sonst an das Programm hält und sich vor allem auch bewegt und Muskeltraining macht, schadet das nicht. Was mir jetzt bei der Ernährung hilft ist der Gen Test, so weiss ich was meinem Körper beim Verstoffwechselln hilft.

Ich habe eine Blasenschwäche und ein sehr erfreulicher Nebeneffekt ist, dass sich durch das Personal Training mit der Fibrationsplatte meine Beckenbodenmuskulatur gestärkt hat und ich kaum mehr Urin verliere nicht mal beim Tennis. Ich muss sagen ich fühle mich jetzt viel wohler und geniesse jeden Tag.

Liebe Grüsse

Evi H.