

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Feiertage, mit all ihren üppigen Mahlzeiten, sind vorüber. Geblieben sind meist ein paar lästige, überflüssige Kilos die man schnell wieder loswerden möchte.

Einfach nur Kalorien einsparen und hungern bringt allerdings garantiert keinen Erfolg!

Viel wichtiger ist die Frage: was muss ich meinem Körper „füttern“ damit er überhaupt bereit ist überschüssiges Fett herzugeben, also zu verbrennen?

Wenn Sie zu wenig und das Falsche essen stellt der Körper sofort auf „Notsituation“ um, fährt den Grundumsatz herunter und kommt mit ganz wenig aus – er gibt allerdings auch nichts mehr her und speichert Fett für schlechte Zeiten.

Sobald wir ihm wieder ausreichend Nährstoffe (die richtigen allerdings) geben, kann er ohne Heißhunger und Stress seine Verbrennungsarbeit verrichten. Das verhindert auch den gefürchteten Yo-Yo-Effekt.

Wichtigster Grundstoff sind Aminosäuren, Eiweiß also. Es hilft dem Körper Muskelmasse zu erhalten, Reparaturen durchzuführen und es enthält außerdem Tryptophan aus dem das Glückshormon Serotonin gebaut wird. Weiters verbraucht unser Körper, um Eiweiß zu verarbeiten, mehr Energie als er durch die Aufnahme bekommt. So können wir überschüssige Kilos auf vernünftige Art wieder verlieren.

Hochwertige Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente sind im Soja-Shake von Forever Living enthalten, welcher sich als Mahlzeit hervorragend eignet, um unseren Körper gut zu „füttern“.



Preis: € 33,90/525 g

Sie sehen also: abnehmen funktioniert nicht nur durch wegnehmen.....

Für Fragen, Informationen und Bestellungen bitte einfach melden.



Franziska Dopf
Dipl. Ernährungstrainerin

Tel: 0664/3459620

Wiedalgasse 31, 4812 Pinsdorf

franziska.dopf@aon.at

www.franziska-dopf.com

Das Ernährungstraining samt seinen Produkten ersetzt keine ärztl. Diagnose und Behandlung.