

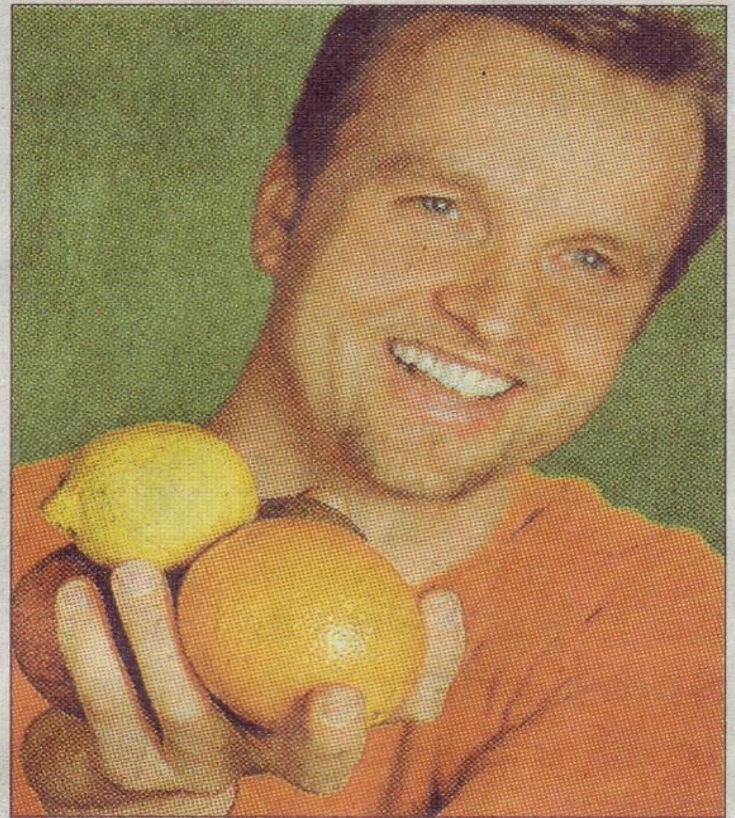
Erfolgreich vital, vital erfolgreich

Was unterscheidet jene, die mit Erfolg ihr Gewicht reduzieren und halten, von jenen, die ständig mit den Pfunden kämpfen?

Der erste Schritt ist sicher ein stressfreier Zugang zu diesem Thema und die Wiederentdeckung der Lust auf vitale Ernährung und Bewegung, am besten unterstützt von einem VitalCoach.

Der zweite Schritt ist ein Zielgespräch – was möchte ich bis wann erreichen? Erfolgreicher Gewichtsverlust heißt, die Gesetze der Biologie zu nutzen. Wenn sich Betroffene zehn Monate statt zehn Tage geben, werden sie ihr Wunder erleben.

Der Aufbau der Muskelkraft und das Ausbleiben der Müdigkeit zu



„Wichtig für den Erfolg beim Gewichtreduzieren ist der stressfreie Zugang zum Thema“, betont Markus Schnitzer.

Foto: IGM

Mittag gibt in der Folge ständig neue Kraft, vitale Gewohnheiten zu entdecken und umzusetzen. Und ein letzter Punkt unterscheidet Erfolgsdenker von Frustessern. Sie hören nie auf, immer wieder anzufangen!