

Erfolgsbericht

Ich räumte von ca 1,5 Jahren meinen Kleiderschrank auf und mir fiel das militärische Dienstbüchlein in die Hände. Interessiert las ich nach, was da über mich als vor 26 Jahren als 19 Jährigen, steht und ich war schockiert: Grösse 178 cm, Gewicht 72 kg.....ich renne zu meiner Waage und bin zum 2. Mal schockiert....92 kg (leider bei gleicher Körpergrösse)

Es musste was geschehen; da ich beruflich sehr engagiert bin und keine Zeit für Sport habe, aber trotzdem jeden Tag Essen muss, suchte ich einen Weg, wie ich mein Gewicht über die Ernährung in den Griff kriegen konnte. Da ich einen Arbeitskollegen habe, der geschätze 30 kg abgenommen hatte, liess ich mir von ihm sein Geheimnis verraten: es hiess VITALANCE!

Ich habe mich also bei Herrn und Frau Bernhardsgrütter gemeldet. Anlässlich des sehr sympathischen und aufschlussreichen Erstgesprächs mit einer Bestandesaufnahme meiner kulinarischen Vorlieben und Gewohnheiten wurde ich nach meinem Wunschgewicht gefragt: Mein Ziel war es zwischen 72 und 75 kg zu erreichen.

Heute kann ich mit Freude und Stolz sagen – Ziel erreicht. Ich bin seit mehren Monaten stabil auf einem Gewicht von 74 kg und das bei einem Lebenswandel, der die Gewichtreduktion zusätzlich zur Herausforderung machte. Ich habe in der Regel mehrere geschäftliche Mittag- und Abendessen (des öfteren begleitet von Wein) pro Woche, habe nach wie vor keine Zeit für Sport und bin zu allem Uebel noch ein Geniesser, d.h. ich esse und trinke gerne.

Trotzdem habe ich mein Zielgewicht erreicht – wieso? Durch die enge und zielführende Begleitung von Frau Bernhardsgrütter habe ich mir ein vertieftes Wissen über Nahrungsmittel und nahrungstechnische Zusammenhänge angeeignet und viel über Proteine, Kohlenhydrate etc. gelernt sowie der Reaktion meines Körpers darauf. Ich habe z.B. herausgefunden, dass ich einerseits generell weniger Kohlenhydrate mehr zu mir nehmen und Gemüse wenn möglich gekocht und nicht roh essen sollte und vieles mehr. Ich habe über die letzten Monate einiges ausprobiert und darf sagen, dass ich in der ganzen Zeit nie "leiden" musste – einerseits nie Hunger leiden und andererseits keine "unfeinen" Lebensmittel zu mir nehmen. Ausserdem war es erstaunlich für mich zu erkennen, wie gesund man sich auch in Restaurants ernähren konnte – ich ändere das Menu eigentlich regelmässig ab, was nie ein Problem darstellt. (z.B. keine Kräuterbutter, keine Sauce, Gemüse anstelle Stärke usw) Auch die erhaltenen Menu- und Kombinationsvorschläge für den Heimgebrauch waren sehr hilfreich und haben mir aufgezeigt, was für tolle Kombinationen möglich sind und zusammenpassen.

Es fühlte sich gut an, eine komplett neue Garderobe (Freizeit und Geschäft) kaufen zu müssen und das ganze 2 Kleidergrössen kleiner. Auch mein Körpergefühl sowie meine allgemeine Befindlichkeit hat sich sehr positiv verändert. Ich habe viel Komplimente gekriegt (und kriege sie immer noch) und auf viele Menschen mache ich einen gesünderen Eindruck.

Liebe Frau Bernhardsgrütter, ich danke Ihnen an dieser Stelle ganz herzlich für Ihre Begleitung über die letzten 1,5 Jahre – ich habe Ihr grosses Fachwissen, Ihre Einfühlsamkeit und auch Ihre Geduld sehr geschätzt – Sie haben mein Leben bereichert.

Name: Zanelli Sergio Tel: 079 750 75 28

Adresse: Starenweg 11, 3052 Zollikofen Datum: 20. Februar 2013

Erlaubnis für Veröffentlichung: Ja / Nein Unterschrift: 