

Abnehmen mit der richtigen Betreuung



Die Gründe für Übergewicht können sehr vielfältig sein. Dies kann häufig auf gesundheitliche Einschränkungen, die gewisse Stoffwechselprozesse beeinträchtigen, oder auf die Einnahme verschiedener Medikamente zurückzuführen sein. Ein anderer Aspekt ist die luxuriöse Auswahl unserer Lebensmittel, die von Fertigprodukten bis hin zu vermeintlichen Bio-

produkten reicht.

Wissen Sie, wann ein Bioprodukt auch wirklich ein Bioprodukt ist? Oder reicht dafür nur ein Aufkleber? Fragen über Fragen, die auf Antworten warten.

Es gibt zahlreiche und vermeintlich wunderbare Konzepte, die uns mit ihren Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln verhelfen sollen, die vermeintliche Traumfigur zu erlangen. Doch welche davon sind für den Einzelnen tatsächlich geeignet und wie lange bleibt der Erfolg bestehen, wenn sich überhaupt ein solcher einstellen sollte? Eine gesunde, erfolgsversprechende und lang anhaltende Wunderpille ist bis heute nicht bekannt und wird für einen gesunden Organismus auch niemals die richtige Entscheidung sein!

Unsere anatomische Zusammensetzung hat mit Ausnahme genetischer Defekte für jeden Prozess einen guten, plausiblen und nachvollziehbaren Grund.

Die menschliche Entwicklung hat uns in eine Richtung gelenkt, in der wir körperlich immer weniger leisten wollen, aber den bestmöglichen Ertrag erwarten. Technisch sind diese Ideen mit Sicherheit umsetzbar, aber unser Körper ist keine Maschine!

Werten Sie die Ursachen für Ihr Übergewicht realistisch und gewissenhaft aus. Sie werden dann zu ganz individuellen Ideen kommen, die Sie in der Folge zu einer gesunden Änderung Ihrer Essgewohnheiten inspirieren kann.

Deutschland zählt zu den Ländern, die am stärksten von der Fettleibigkeit ihrer Bevölkerung betroffen sind. Die Zeit ist reif für eine Veränderung.



Der Fettstoffwechsel ist von zwei Faktoren, dem langfristigen Umgang mit Nährstoffen und der optimalen Bewegung, abhängig. Finden auch Sie Ihre ideale Kombination aus Ernährung und Ausdauer für einen langfristigen und nachhaltigen Erfolg. Sie werden mit

diesem Schritt den richtigen Weg gehen und tauschen viele Jahre unbewussten Essverhaltens gegen eine viel kürzere Zeit ein, bei der Sie Ihren Körper besser kennen lernen werden. Damit sorgen Sie im Ergebnis dafür, dass Sie nicht mehr in diesen ungesunden Kreislauf zurückfallen.

Für diese Umsetzungen gibt es professionelle Hilfe wie Personalfitness Trainer oder Ernährungsberater.



Untere Albrechtsraße 7
65185 Wiesbaden

Tel.: 0172/6725353

mail@rosario-battaglia.de

www.rosario-battaglia.de