



Keine Verbote, keine festen Speisepläne, kein Kalorienzählen - sondern Anregungen, die Sie in Ihren Alltag übernehmen können.

Ein Programm zur dauerhaften Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion. Es baut auf langfristigen Erfolg: für die Gesundheit, das Wohlbefinden und Sie persönlich. Es vermittelt die Grundlagen einer vollwertigen Ernährung, die Sie dauerhaft umsetzen können. Es gibt ein Handbuch für den täglichen Gebrauch mit einem Ernährungsprogramm (inklusive einem Rezeptheft), Tipps für eine nachhaltige Verhaltensänderung, zur Bewegung im Alltag sowie zum Entspannen. Sie erhalten ein individuelles Programm, das auf Sie persönlich eingeht!

Die zwölf Schritte im Detail

- Schritt 1:** START – ICH fange an
- Schritt 2:** Gewohnheiten – ICH schaue genau hin
- Schritt 3:** Getränke – ICH wähle bewusst aus
- Schritt 4:** Bewegung – ICH bin aktiv im Alltag
- Schritt 5:** Kohlenhydrate – ICH wähle pflanzliche Lebensmittel bewusst aus
- Schritt 6:** Fett und tierische Lebensmittel – ICH wähle bewusst aus
- Schritt 7:** Selbstfürsorge – ICH entscheide, was mir gut tut
- Schritt 8:** Stress – ICH entspanne mich
- Schritt 9:** Ausnahmen von der Regel – ICH entwickle Strategien
- Schritt 10:** Stillstand oder Rückfall – ICH gehe weiter
- Schritt 11:** Bewegung 2.0 – ICH bin sportlich aktiv
- Schritt 12:** Ziel – ICH ziehe Bilanz