

Gesund und lecker abnehmen!



Im Rahmen meiner KGG Verordnung habe ich vom **exaktaktiv Ernährungskonzept** von Figurscout gelesen. Da war das Ernährungskonzept mit individuellem Kochbuch genau das Richtige für mich. Erst war ich etwas skeptisch, aber ich habe mich darauf eingelassen. Am Anfang gab es eine Stoffwechsellmessung und ein Fragebogen, auf deren Basis dann ein **individuelles Kochbuch** für mich erstellt wurde.

Die Rezepte waren bunt zusammengestellt, einfach zu kochen und alle sehr schmackhaft. Nach der ersten Suppenphase waren ordentliche Portionen und drei Mahlzeiten täglich vorgesehen, die keine Wünsche offen ließen. **Nach ca. 8 Wochen habe ich 8 kg abgenommen.**

Ich bin sehr überzeugt von dem Konzept und kann es nur weiterempfehlen. Besonders an Menschen, die wie ich, konkrete Vorgaben benötigen.

Viola F.

