

Das exaktaktiv 10-Wochen-Programm!



An Weihnachten habe ich mir das exaktaktiv-Paket groß: 10 Wochen Training inklusive Ernährungsprogramm gekauft.

Mein Ziel war es 10 Kilo abzunehmen. Ich arbeite im Nahkauf Happening und so war der Weg ins exaktaktiv nicht weit. Der Einstieg war die Stoffwechselformung bei Michael Weiss. Er hat mir das Ernährungskonzept sehr gut erklärt und es stellte für mich auch kein Problem dar, mich an die Vorgaben 3 Mahlzeiten mit 4 Stunden Pause dazwischen zu halten. Auch die empfohlenen Zutaten waren schmackhaft und die Zubereitung einfach.

Dazu hat mir Michael ein Trainingsprogramm geschrieben, das hauptsächlich ein Ausdauerkonzept war. Ich war jeden 2. Tag drei bis vier Stunden im exaktaktiv inkl. Ruhephasen. Zum Schluss war immer die Sauna die Belohnung.

Bereits nach 3 Wochen hatte ich 5 kg abgenommen. Die nächsten Wochen waren dann schon schwieriger aber ich habe mein Ziel fast erreicht mit 8kg. Ich bin richtig stolz auf mich – und es hat mir sehr viel Spaß gemacht!

Sonja St.