

# Der Online Ernährungskurs funktioniert!



Ich habe bereits verschiedene Abnehm-Modelle versucht. Metabolic balance und Intervall fasten oder einfach weniger essen. So richtig erfolgreich auf Dauer war ich dabei nicht.

Nun habe ich von figur scout im exaktaktiv erfahren und den online-Kurs für 179 € gebucht.

Die erste Onlinesitzung wurde mir zeitnah zugespielt und es wurden die Unverträglichkeiten und Lebensmittelvorlieben abgefragt. Aus diesem Ergebnis wurde dann ein persönliches Kochbuch erstellt, das ich 10 Tage später zugeschickt bekommen habe.

Ich war begeistert von den Rezepten, sehr gut illustriert und beschrieben. Alle Kochvorschläge haben wirklich gut zu mir gepasst. Auch der Aufwand war nicht zu groß. *Insgesamt habe ich 8 kg* abgenommen und das auch bis jetzt gehalten. Mittlerweile habe ich mir weitere 3 Kochbücher gekauft, weil diese einfach so gut sind.

Ganz wichtig ist, die Zeiten einzuhalten, d.h. dreimal täglich – früh, mittags und abends essen, viel trinken, vor allem Wasser und wenig bis keinen Alkohol. Wenn das konsequent durchgehalten wird – purzeln die Kilos sichtbar nach unten!

A. John