

Bericht über meinen Weg zu besserem Aussehen und Wohlfühlen.

AARE-PRAXIS



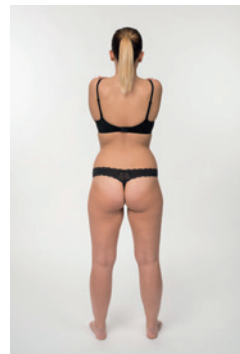
Vorher



Nachher



Vorher



Nachher

Nach 7.5 Monaten: Gewicht: -9.5 kg | Taille: -8cm | Hüfte: -11cm | Gesäss: -14cm | Oberschenkel: -5cm | Waden: -4cm

Nach den Sommerferien vor sechs Monaten habe ich unter der Leitung des Aare Praxis Teams das Body Reset-Programm begonnen. Das Programm umfasst gesunde, basische Ernährung, mehr Bewegung und Straffung des Bindegewebes durch Endermologie Behandlungen.

Mein gesetztes Ziel war, 10 lästige Kilos zu verlieren, mich viel fitter zu fühlen und gleichzeitig, mit besserem Aussehen, meine Lebensqualität zu steigern.

Die Umstellung auf die basische Ernährung war einfach und machte mir richtig Spass. Die Ernährung ist äusserst vielseitig, gibt Energie und Wohlbefinden. Gleichzeitig darf mengenmässig immer genug gegessen werden, Hungern ist also absolut kein Thema. Gesund ist das Essen allemal. Meine Moral und Motivation wurde mit jedem verlorenen Kilo entscheidend gestärkt. Ich fühlte mich sofort gesünder und besser. Mein persönliches Umfeld und mein Partner reagierten total positiv.

Die wöchentliche Endermologie-Behandlung, welche das Bindegewebe massiert und die Haut strafft, ist eine angenehme Ganzkörpermassage die richtig entspannt und gut tut.

Mit den Kilos, welche ich in dieser kurzen Zeit abgenommen habe, ist der Neuanfang für mich

perfekt gelungen. Ich fühle mich in meinem Körper wieder äusserst wohl, ebenso wurde mein Selbstbewusstsein bedeutend gestärkt.

Nachdem ich vor drei Jahren aus dem Elternhaus auszog, konnte ich kaum kochen und hatte kein Interesse dafür. Wie viele Gleichaltrige ernährte ich mich hauptsächlich mit Pizza, Pasta und industriellen Schnellgerichten. Dies wirkte sich mit steigendem Gewicht negativ auf mein Aussehen und folglich auf mein Wohlbefinden aus.

Heute nun ist meine Figur fast wieder wie am Ende meiner Schulzeit. Um dies so halten zu können und meinen Oberschenkel die noch nötige Verbesserung zu geben, fahre ich mit dem Konzept der Aare Praxis gerne weiter und bleibe «am Ball». Das Erreichte macht mich überglücklich und ich weiss nun, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt.

Ich empfehle allen, die sich in ihrem Körper nicht mehr wohl fühlen und ihr Aussehen wie auch die Moral verbessern möchten, dieses Programm kennen zu lernen. Dazu braucht man den Willen und das klare Ziel, etwas Gutes für sich tun zu wollen.

*Viel Glück!
Seline Jungen*