



Fittes Unternehmen

Diätenwahnsinn

Diäten gibt es wie Sand am Meer. Doch halten Sie, was sie versprechen? Fast alle Diäten versprechen eine mehr oder weniger schnelle Gewichtsabnahme. Von "Intervallfasten" bis Ketogene Diät" bis hin zu „High Protein“.

Haben Sie selbst schon "Diäten" probiert? Waren Sie erfolgreich damit? Oder hatten sie den Jo-Jo Effekt? Alle Ihre Anstrengungen führten langfristig nicht zu dem gewünschten Erfolg?

Ich werde verschiedenen Diäten durchleuchten und aufzeigen, welche Diäten für eine dauerhafte Gewichtsreduktion am geeignetsten sind! Außerdem soll diese ja auch nachhaltig sein und Sie mit allen was der Körper braucht, gut versorgen.



STEFANIE METTY

DIÄT- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG
ERNÄHRUNGSTHERAPIE