

# Hannes G.

vorher 97 kg / aktuell 72



„Nachdem ich zu rauchen aufgehört hatte, ist mein Gewicht nach oben gegangen und ich hatte keine Lust mehr auf Sport.

Dank diesem Programm hat sich das zu 100% verändert, mehr Energie und Beweglichkeit und endlich wieder ein besseres Lebensgefühl“

**Was waren deine Ziele für dieses Stoffwechselprogramm?**  
Unbedingt abzunehmen und wieder sportlich aktiver zu sein

**Wie viel hast du in den 28 Tagen abgenommen bzw. danach?**  
Ersten 28 Tage ca. 8-10 kg, insgesamt mittlerweile ca. 25 kg  
Ich mache das Programm schon einige Monate

**War es für dich schwierig das Konzept umzusetzen?**  
Am Anfang ja, speziell beim Frühstück

**Würdest du dieses Stoffwechselprogramm weiterempfehlen?**  
Ja auf jeden Fall, ich mach das auch schon aktiv

**Was hat sich während der Zeit bei dir verändert?**  
Ich hatte aufgehört zu rauchen und dann ging's mit dem Gewicht bergauf und mit dem Sport bergab. Durch den Gewichtsverlust und Erfolg bin ich nicht mehr träge sondern aktiv, leistungsfähiger und motiviert

**Hast du während des Programms Sport gemacht und wie oft?**  
Ja, außer ganz am Beginn, dann aber immer weiter gesteigert und heute mache ich fast täglich was, laufen oder Rad fahren

**Welche Beschwerden haben sich verändert?**  
Müdigkeit und Trägheit haben sich in Aktivität und Beweglichkeit gewandelt auch dank einer optimalen Regeneration

**Wie fühlst du dich jetzt?**  
Gut, schon ziemlich gut ..... 😊