

Dicke Menschen und Menschen, die dicke Menschen betreuen – darunter auch Ernährungsberater – sind oft selber übergewichtig, sprechen gern von grossen Fettzellen, die es nicht zulassen, dass sie abnehmen können. Dick sein wird auch als Krankheit betrachtet. Die armen Menschen sind so krank, dass sie einfach nicht abnehmen können. Lassen Sie sich nicht operativ den Magen verkleinern oder sonst wie operativ «helfen». So lösen Sie das Grundproblem nicht.

Trotz gesunder Ernährung können sie nicht abnehmen. Trotz Diäten ohne Ende können sie nicht abnehmen.

Nun ja, die meisten Menschen wissen gar nicht was eine gesunde Ernährung ist. Kalorienzählen und Diäten mit irgendwelchem toten Pulver-Shake-Zeugs, Light- und Zeroprodukten kann auch niemand abnehmen. Von den Light- und Zeroprodukten können Sie sogar echt krank werden.

Die Lösung ist einfach, man muss es nur umsetzen:

Ernähren Sie sich von frischen Bio-LEBENSmitteln, die Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Nach bereits kurzer Zeit spüren Sie, dass Heisshungerattacken nicht mehr auftauchen und es Ihnen gut geht. Die Kilos purzeln langsam.

Also ernähren Sie sich von LEBENSmittel und nehmen Sie keine TOTENmittel mehr.

Wenn Sie langsam **ein normales Gewicht erreichen**, suchen Sie Bewegung und nochmals Bewegung. Das hilft zusätzlich noch Gewicht zu verlieren, stärken so aber auch den ganzen Körper.

Bei Autoimmunerkrankungen, Magen-/Darmerkrankungen und Diabetes beraten wir Sie gern, damit es Ihnen dann tatsächlich auch gut geht. Es braucht hier mehr Wissen.