

Abnehmen ohne Nährstoffmangel und ohne zu hungern

BRÜSSEL'S FIT-O-DROM



EINIGE INTERESSIERTE ZUHÖRER verfolgten bei Brüssel's fit-o-drom die Vorträge zum Thema „gesund und dauerhaft abnehmen“.

BRETTEN. (tp) Was kann ich tun, um mein Gewicht dauerhaft und auf gesunde Weise zu verringern? Gibt es ein Abnehmprogramm, das individuell auf meinen Körper und meine Bedürfnisse abgestimmt werden kann? Diese und weitere Fragen wurden vor kurzem bei mehreren Vorträgen im Gesundheitszentrum Brüssel's fit-o-drom gestellt und auch gleich beantwortet. An zwei Tagen zeigten gut 100 Gäste großes Interesse an den von mehreren Experten gehaltenen Fachvorträgen, die sich dem Thema „gesund und dau-

erhaft abnehmen“ widmeten. In den Vorträgen kam zum Ausdruck, dass Training allein nicht ausreicht. „Beim Abnehmen muss man mehrere Aspekte im Blick behalten“, betont Andreas Brüssel. „Die meisten Diätprogramme sind nicht personenspezifisch.“ Und genau darin sieht Brüssel das Kernproblem, das viele Menschen, die abnehmen möchten, so frustrieren kann. Um sein Gewicht zu reduzieren und dauerhaft zu halten müsse das Abnehmprogramm auf die jeweiligen Bedürfnisse, den Beruf und die

Bewegungshäufigkeit des Einzelnen abgestimmt werden. Nur dann stelle sich langfristig der Erfolg ein, so Brüssel. Dabei muss es gar nicht zwingend notwendig sein, dass man sich sehr viel bewegt. Vielmehr sei die Frage entscheidend, „was ist für die Voraussetzungen meiner Person nötig?“. Eine gute Alternative sei deshalb das „bodykey by NUTRILITE™“ Abnehm- und Ernährungsprogramm, über das zwei Expertinnen referierten. Ein Genetest bildet dabei die Basis für ein maßgeschneidertes Ergebnis.

Beim Showcooking mit dem Thermomix wurden einfache, gesunde Gerichte mit Obst und Gemüse zubereitet. „Viele Menschen haben verstanden, dass man Gewichtsprobleme, aber auch Probleme gesundheitlicher Natur ganzheitlich angehen muss“, freut sich Andreas Brüssel über die sehr gute Resonanz auf die Vorträge.

Brüssel's fit-o-drom
Wilhelmstraße 37
75015 Bretten
www.fit-o-drom.de
Telefon 07252/87180