

Mit herkömmlichen Methoden bekam ich meine Gewichtsreduktionsziele nicht in den Griff

Seit einigen Jahren kämpfe ich mich mit meinem Übergewicht. Trotz mehrmaligem wöchentlichem Training mit dem Velo und im Fitnesscenter konnte ich mein gewünschtes Zielgewicht nicht erreichen. Die Bergfahrten mit dem Velo wurden je länger zur Qual und deshalb entschied ich mich Mitte Januar für eine begleitete Ernährungsumstellung in drei Phasen bei bb-antiaging.

Herr Bertolosi erklärte mir das 4 Säulenprinzip und die Philosophie hinter seinem Konzept. Für mich kam eine mehrwöchige Behandlungszeit, auch aus zeitlichen Gründen, nicht in Frage, zumal mein Übergewicht nicht so massiv war.

Die Blut- und DNA- Analyse war für mich jedoch ein wichtiger Mosaikstein, um wichtige Erkenntnisse für eine nachhaltige Gewichtsreduktion und Anpassung für meine Ernährung zu gewinnen.

Ausgerüstet mit vielen Nahrungsergänzungstoffen startete ich die erste Phase der Nahrungsumstellung, welche rund 4 Wochen dauern sollte.

Die ersten Tage waren nicht einfach und mein Körper hat auch entsprechend reagiert. Ab dem dritten Tag hat sich dies jedoch normalisiert und ich merkte, wie die Energie langsam wieder zurückkam.

Um den Effekt des Abnehmens zu verstärken, habe ich mich zusätzlich für eine Behandlung einschreiben lassen. Diese drei Stunden mit der Behandlung mit Radiofrequenz und Kavitation haben einen zusätzlichen Boost ausgelöst und ich habe in den ersten zwei Wochen bereits fünf Kilo abgenommen. Durch seine langjährigen Erfahrungen im Fitnessbereich konnte mir Herr Bertolosi zudem interessante und neue Inputs im Bereich des Krafttrainings mit auf den Weg geben.

Meine Aktivitäten auf dem Velo fühlten sich sehr rasch viel leichter an, obwohl natürlich die Energie, aufgrund der fehlenden Kohlenhydrate in meiner Ernährung, bei Spitzenleistungen noch fehlte.

Nachdem ich nach ca. 5 Wochen wieder Kohlenhydrate zu mir nehmen konnte, kam auch die Energie sehr schnell wieder zurück.

Mittlerweile ist die Behandlung abgeschlossen und erfreulicherweise kann ich mein Gewicht dank einer angepassten Ernährung halten. Die rund 9 Kilo Fett, welche ich in 8 Wochen abgenommen habe, geben mir ein völlig neues Körpergefühl und die Bestzeiten bergauf auf meinen Velotouren sind aufgrund der aufgebauten Muskeln nur so am purzeln.

Für mich war die Zeit bei bb-antiaging sehr spannend und lehrreich und mit den diversen Inputs habe ich mein Zielgewicht sogar noch unterbieten können.

Markus S