

Schlank und vital mit TRENNKOST

Was haben wir nicht alles schon praktiziert. Und was haben wir damit erreicht? FDH, Schrothkur, Null-Diät, Atkins, Kartoffel-Eier-Reis-Obst- und andere Diäten. Über diverse Pülverchen aus der Werbung reden wir am besten gar nicht. Sicher, bei jedem ernsthaft betriebenen Versuch purzelten die Pfunde. Und danach??? Der Jojo-Effekt lässt grüßen. Der ersehnte Dauererfolg blieb meistens aus.

Hunger Frust - Verzicht

Dies darf man nicht, jenes ist verboten.

Und ab heute nur noch „Leichtnahrungsmittel“? Ade all ihr himmlischen Genüsse? - Und das, wo man doch so leidenschaftlich gerne isst? Mit TRENNKOST kann man die meisten Einschränkungen getrost vergessen. Wenn man einmal begriffen hat, was sich im Körper bei der Verdauung abspielt, ist der Weg zu Schlankheit und Wohlbefinden ein Weg ohne Dornen. Kein Extra-Kochen, kein Hunger. Dafür strahlende Gesundheit, gute Laune ohne Müdigkeit, Kopfschmerzen und Stimmungstief.

TRENNKOST als ideale Ernährungsform? Unzählige Anwender schwören darauf und belegen, dass sie sich seit Jahren nicht mehr so wohl gefühlt haben. Senken sich doch bei den meisten im Nu die Cholesterin-Blutfett-Harnsäure- und Zuckerwerte. Auch der Blutdruck wird meist günstig beeinflusst. Und die Verdauung funktioniert endlich ohne Abführpillen!

Was aber ist TRENNKOST?

Eigentlich ist alles ganz einfach. Die Nahrungszusammenstellung ist etwas anders als bisher. So isst man das Fleisch mit Gemüse oder Salat, nicht aber mit Kartoffeln. Diese wiederum schmecken z. B. zu Matjesfilet, Quark, Pilzen.

Gewusst wie also!!!

Die Trennkost ist allerdings erläuterungsbedürftig. Durch das Lesen eines Buches oder die Teilnahme an Großgruppen, in denen man einige Rezepte in die Hand gedrückt bekommt, ist es nicht getan. Wer einmal verstanden hat, was wir miteinander essen können und was der Körper problemlos miteinander verdauen kann, kann diese Ernährungsform leicht in Familie, Beruf, Freizeit, Urlaub und Kantine umsetzen. Und das muss dann nur noch zur Gewohnheit werden! Am einfachsten ist es mit Unterstützung einer Gruppe.

TRENNKOSTGRUPPEN treffen sich wöchentlich in Höchststadt und Erlangen. Rufen Sie am besten gleich an und reservieren sich Ihren Platz in einer der Gruppen.

INFOTELEFON: 09131 - 54995