

Was sagen meine Kunden zu **ess coaching?**

Achim L. aus Berlin – Donnerstag, 18. April 2013

Wie nimmt man am besten ab?

Durch Ernährungsumstellung

Welchen Einfluss hat die Psyche auf die Entwicklung beim abnehmen?

Punkt 1 verinnerlicht haben.

Wie kann man den jo-jo Effekt vermeiden?

Darauf achten, was/wieviel an kcal/Eiweiß/ Kohlenhydrate/Ballaststoffe man zu sich nimmt und das allerwichtigste, man muss es selber wollen