

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

Andrea M. aus Berlin – Donnerstag, 18. April 2013

Wie nimmt man am besten ab?

bewusst ernähren, Grundumsatz kcal beachten
Eiweißreiche Ernährung größer 100 g/ 1-1,5 g x Gewicht
Fettarme Ernährung nicht über 30 g
Ballaststoff –reich, Wenig Kohlenhydrate

Welchen Einfluss hat die Psyche auf die Entwicklung beim abnehmen?

Genaues Ziel haben

Wie kann man den jo-jo Effekt vermeiden?

ausgewogene Ernährung