

## **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