Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten gerne ein paar lästige Fettpölsterchen loswerden? Aber irgendwie haben Sie noch nicht den richtigen Weg dafür gefunden? Diäten schmecken Ihnen einfach nicht und so richtig satt werden Sie damit auch nicht? Lassen Sie Ihren Kopf nicht hängen! So wie Ihnen geht es vielen Menschen, die gerne wieder etwas schlanker sein möchten – sie stehen dem Problem ratlos gegenüber. Meistens liegt das auch daran, welchen Weg sie zum Abspecken wählen. So hungern sich viele Menschen durch den Tag, in der Hoffnung, dadurch ihr lästiges Hüftgold zu verlieren. Das Fatale: Irgendwann meldet sich dann ein nagender Heißhunger und der ist einfach stärker als jeder gute Vorsatz – manchmal so stark, dass er gleich im Stehen vor dem Kühlschrank gebändigt wird. Auch einseitige Diätkuren, bei denen Sie tagelang Kohlsuppe löffeln, nur Kartoffelgerichte essen oder Diät-Shakes einsetzen, sind zum Scheitern verurteilt.

Daher die gute Nachricht gleich am Anfang: Wer abnehmen will, muss essen – nur eben das Richtige. Machen Sie endlich Schluss mit den Zeiten von kargen Hungerkuren. Denn Ernährungsexperten sind sich heute einig: Erfolgreiches Abnehmen, das funktioniert nur mit einem vollen

Bauch. Erst wenn Ihr Körper das gute Gefühl hat, mit allen Nährstoffen bestens versorgt zu sein, gibt er schließlich seine Fettreserven als Energiequelle frei. Als Folge fangen die Pfunde an zu purzeln. Dazu braucht man keine Pillen oder Diätpülverchen, sondern das funktioniert am besten mit ganz natürlichen Lebensmitteln.

Das Unternehmen Abspecken kann ganz leicht fallen, wenn Sie ein paar kleine Gewohnheiten ablegen und durch neue ersetzen. Ich habe Ihnen in diesem Ratgeber viel kleine Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Sie Ihre ungeliebten Pölsterchen so ganz nebenbei verlieren. Schon mit kleinen Schritten können Sie hier ganz viel erreichen. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es sein kann schlank und fit zu werden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht – und vor allem guten Appetit!

Ihre Astrid Schobert