



Erfahrungsbericht von Sylvia Neumann

Bei einem Besuch bei Frau Dr. Höfert wurde mir vorgeschlagen, an einer Ernährungsumstellung teilzunehmen.



Ich hatte damals 10 kg zu viel an Gewicht und fühlte mich nicht mehr wohl in meinem Körper. Auch die Kleidergröße 40-42 wurde mir schon zu eng. Aber das Abnehmen mit sämtlichen Diäten brachte mir nichts. Ich esse zu gerne, vor allem Süßigkeiten.

So nahm ich das Angebot von Frau Dr. Höfert an, mit ihrer Hilfe Gewicht abzunehmen.

Ich nahm jede Woche 1 Kilo ab. Angefangen hatte ich mit 74,1 kg, jetzt, nach 5 Monaten, wiege ich 65 kg.

Ich bin stolz auf mich, dass ich das geschafft habe!

Auch einen Urlaub mit all-inclusive habe ich gut gemeistert, ich konnte meine 65 kg halten.

So brachte mir die Ernährungsumstellung eine Kleidergröße weniger, ein besseres Wohlfühlgefühl und mehr Selbstbewusstsein.

Vor allem habe ich auch was für meine Gesundheit getan.



Ich möchte noch erwähnen, dass ich nicht hungern musste. Ich habe gut gegessen, nur bewusster und mit gesunden Lebensmitteln. Ich möchte mich hiermit bei Frau Dr. Höfert und ihrem Team für die supertolle Motivation und Unterstützung bedanken.

Sylvia Neumann
Potsdam, 25.12.2014