

So funktioniert es

Die **Ausgangssituation**, die **Vorlieben**, das **Zeitbudget** und die **Bereitschaft zur Veränderung** sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Deshalb ist unser Programm individuell anpassbar und bietet einen 3- oder 12-Monatszeitraum, in welchem wir Sie individuell auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht unterstützen werden.

Ihr Ziel ist abzunehmen. Als Grundvoraussetzung benötigen Sie eine **negative Energiebilanz** mit einer individuell notwendigen **Kalorienaufnahme** und dazu passendem **Kalorienverbrauch**.

Deshalb würden wir für Sie in einem ersten Schritt die sinnvolle **tägliche Kalorienaufnahme** und den notwendigen **zusätzlichen Kalorienverbrauch** berechnen.

Wichtiger Tipp: Nicht weniger essen, da sonst der Stoffwechsel gedrosselt und wertvolle Muskelmasse abgebaut wird sowie die Gefahr eines Nährstoffmangels steigt!

Nicht mehr essen, da sonst die notwendige negative Energiebilanz nicht erreicht wird!

Starten Sie jetzt!