

Wie wird der Jojo-Effekt umgangen?

Gewicht reduzieren, ein Traum für viele, der leider oft genug zum Albtraum werden kann! Wohin Frau auch schaut, der Blick trifft sicher irgendwo auf eine Wunderdiät:



Der bekannte Jojo-Effekt ist alters- und klassenlos. Die Antwort mit Figurella auch.

«5 kg in einer Woche, nie mehr Kalorienzählen, in nur 2 Wochen zur Traumfigur, essen Sie sich schlank, DIE neue Diät: einfach und schnell...»

Solche und ähnliche Versprechen begegnen uns auf Schritt für Tritt und werden von unserem Unterbewusstsein aufgenommen und gespeichert.

Selbstverständlich machen wir uns dann ein schlechtes Gewissen, weil wir es wieder einmal nicht geschafft haben! Wer kennt das nicht? Oder wir hungern, schaffen mit eisernem

Willen doch eine Diät und nehmen auch tatsächlich ab.

Voller Freude tragen wir wieder Jeans, die monatelang kniffen. Erleichtert und entsprechend gut gelaunt dürfen wir ja wieder einmal ein Glas Wein, ein Stück Kuchen oder einen gemütlichen Raclette-Abend geniessen, oder? Das Kilo mehr am nächsten Morgen, hungern wir in der Folge schnell wieder ab. Aber oh Schreck, wieso zeigt die Waage immer wieder mehr, obwohl wir doch nur «normal» essen? Oder noch schlimmer, kaum etwas essen?

Die Lösung besteht aus sinnvoller Ernährungsumstellung, keine Diät!!! Raclette und Wein gehören auch dazu, gezielte Bewegungen und ein leichter Muskelaufbau, damit die Anzahl unserer kleinen Verbrennungskraftwerke (Mitochondrien) erhöht werden kann. Angenehmer Nebeneffekt, ist die Straffung des Gewebes. Figurella hat sich seit 28 Jahren auf das Schlankwerden und Schlankbleiben spezialisiert. Professionelle Hilfe lohnt sich, in jeder Hinsicht.

Jugendliche, Studentinnen und AHV-Bezügerinnen mit ermässigten Preisen.

Weitere Auskünfte erteilen die Beraterinnen unter Telefon 056 221 38 21 (Studio Baden) oder 062 823 08 07 (Studio Aarau) und 062 212 15 15 (Studio Olten), 061 271 82 88 (Studio Basel)