

# bella – Weg mit dem Speck

Nicole Quast hilft, Ziele zu erreichen

## Wunschgewicht durch Motivation



Im neuen Jahr sind gute Vorsätze wieder am Start. „Ran an den Winterspeck“ steht meist an oberster Stelle. Dabei haben viele Menschen durchaus ein Bewusstsein dafür, was sie tun müssten, um gesund und schlank zu sein. Der Haken: Sie setzen dieses Wissen oftmals nicht um. Warum? Alles steht und fällt mit der Motivation und dem Glauben daran, es schaffen zu können. Deshalb

gilt es, absolut motiviert zu sein, das eigene Wunschgewicht zu erreichen. Denn eine gesunde Gewichtsabnahme baut auf drei Pfeilern auf: 1. Mentales Training, 2. Ernährungsumstellung und 3. Bewegung – und zwar genau in dieser Reihenfolge. Die wichtigen Infos hierzu gibt

*Nicole Quast | Personal Fitness Trainer & Mental Coach*

*www.vitalpotential.de | T 0178-8 84 19 88*

*n\_quast@freenet.de*