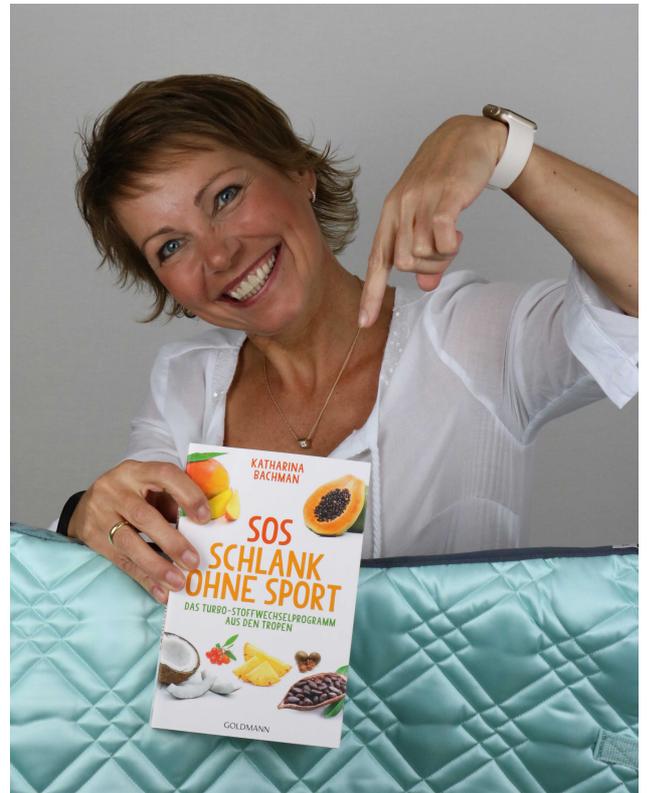


Marion Buhla:

... .. Durch unzählige Blutuntersuchungen konnte man auch eine Hepatitis ausschließen, aber die Ursache für die hohen Leberwerte blieb unklar. In den vergangenen Jahren habe ich immer wieder versucht mich gesund und ausgewogen zu ernähren. Allerdings muss ich sagen, dass ich mein ganzes Leben immer gern Süßigkeiten gegessen habe und zwar am liebsten die Dinge, die besonders schön pink eingefärbt waren ;-). Ich habe immer auf meine Figur geachtet und mal 5 kg mehr, und dann wieder 5 kg weniger gewogen, aber immer in einem absolut gesunden BMI. Sport ist nicht wirklich meine Welt. Aber auch nach sehr sportlichen Phasen in meinem Leben konnte ich keinen positiven Einfluss auf die Leberwerte verzeichnen. Es war also völlig egal, was ich gemacht habe oder wie vermeintlich gut ich mich ernährt habe, die Werte blieben allesamt deutlich erhöht.



Im Mai 2016 hat meine liebe Freundin Heidi mir dann begeistert von deinem Buch und ihren Erfolgen berichtet. Nachdem ich ja eh schon alles ausprobiert hatte, wollte ich die neue Chance nicht ungenutzt lassen und bestellte mir gleich dein Buch, dein Hörbuch (damit ich es im Auto auch immer noch einmal verinnerlichen kann ;-)) und das Kochbuch. Der nächste Montag war mein erster Tag und mit dabei waren auch mein Mann (Diabetiker seit 18 Jahren) und meine Tochter, die gern ein paar überflüssige Pfunde verlieren wollte. Inzwischen haben wir drei bereits 5 x das Programm hintereinander gemacht (mit super kleinen Ausrutschern, aber die erste Woche natürlich ganz diszipliniert durchgezogen) weil es uns überhaupt nicht schwerfällt, uns an die Vorgaben zu halten. In unserem Haushalt befinden sich nur noch gesunde Lebensmittel und wir werden kurzfristig auf die empfohlene Ernährungsumstellung umsteigen. Und dann habe ich auch noch den Sport für mich entdeckt ;-). Ich habe mir zu Beginn des Programms vorgenommen 6 x pro Woche mind. 35 Minuten eine Bewegungseinheit ganz bewusst abzuleisten und bisher klappt es perfekt. Gerade in den letzten Wochen tut sich gewichtstechnisch nicht soooo viel,

manchmal wird es auch etwas mehr und dann wieder weniger, aber die Tendenz ist absolut gut und ich fühle mich rundherum wohl und energiegeladen.

Mein Mann muss tagsüber **kein Insulin mehr spritzen** und sein Nachtinsulin konnte er deutlich verringern. Auch meine Tochter ist immer noch motiviert dabei und auch sie darf einen schönen Erfolg auf der Waage verzeichnen. Du merkst mir meine Begeisterung an und ich bin dir so dankbar, dass ich es mit deiner Hilfe geschafft habe, was ich eigentlich kaum glauben konnte: Meine Leberwerte sind super! Danke! Danke! Danke, liebe Katharina.

Ich kann nur jedem empfehlen seinem Körper einmal 7 Tage SOS Entgiftung zu gönnen und das wunderbare Erfolgserlebnis zu spüren. Bitte lass uns weiter an deinen positiven Erfahrungen teilhaben.

Herzliche Grüße,
Marion