

Hey Leute!

Mein Name ist Julia und ich bin 28 Jahre alt. Da ich durch meine Schwangerschaft ungefähr 32 Kg zugenommen habe, hatte ich bereits ein halbes Jahr nach der Geburt angefangen mich auf Diät zu setzen. Na klar habe ich durch die Geburt bereits 10 Kg wieder runter gehabt. Mein Baby, das Fruchtwasser etc. wogen ja schließlich auch ein wenig. Aber der Rest war einfach überschüssiges Fett, was ich mir in den 9 Monaten während der Schwangerschaft schön angefuttert hatte. Leider hatte ich nicht das Glück durch's Stillen schnell wieder abzunehmen. Also habe ich mich nach dem Abstillen durch einige bekannte Diäten versucht und Schluss endlich hat keine davon richtig funktioniert. Da waren dann mal 3 oder 4 Kg runter und schwups waren sie auch wieder drauf. Mein Stoffwechsel hatte leider durch die ganze Hormonumstellung während und nach der Schwangerschaft nicht mehr richtig funktioniert.

Durch meine Freundin bin ich dann auf das Stoffwechsel-Programm von nc Vita gestoßen. Während eines netten Grillabends stellten sie und Ihr Ehemann mir das neue Programm vor. Da sie selbst dadurch auch bereits 10 Kg abgenommen hatte wuchs mein Interesse sehr dieses selbst auszuprobieren. Also startete ich einige Zeit später meinen Weg zu meinem schlankeren/ursprünglichen ICH (vor der Schwangerschaft).

Um den Körper optimal auf die Ernährungsumstellung vorzubereiten sollte ich mich ab dem 1. Tag strikt an die Anleitung halten. Ich bin ganz ehrlich, es klingt erst einmal nicht einfach - ist dann aber ein tolles Gefühl!

Während des Programms steht einem das kleine Anleitungs-Heftchen zur Verfügung. Hier konnte ich immer genau nachlesen was und wieviel ich essen durfte. Ich finde es sehr praktisch, wenn man genau weiß welche Lebensmittel man verzehren darf und was man für die nächste Zeit unbedingt meiden soll. Eine super Zeitersparnis für jede Vollzeit Mami! Die Portionen waren für eine „Diät“ relativ groß finde ich. Besonders das Frühstück und das Abendessen machten mich wirklich papp satt. So viel es mir wirklich leicht nur alle 5 Stunden etwas zu essen. Ich hatte auch gar kein Bedürfnis zwischendurch irgendetwas zu naschen. Das Frühstück habe ich bewusst immer „süß“ gegessen (Joghurt mit Bratapfel, Zimt und Vanille). Somit hatte ich auch all die Zeit keinen Hunger auf Schokolade oder anderen Süßkram. Bei den meisten Diäten hört man ja auch, dass man bloß keine Kohlenhydrate essen soll. Denn die machen ja dick. Aber das nc Vita-Programm schreibt sogar vor, dass man Kohlenhydrate in Form von 100 %-igen Roggenvollkornbrot zu sich nehmen soll. Erstens war das auch für meine Verdauung sehr sinnvoll, denn mein Stuhlgang hat es mir immer sehr gedankt. Und zweitens habe ich dadurch keinen Heißhunger bekommen. Ich war rundum zufrieden mit dem was ich gegessen habe. Mir hat echt nichts gefehlt. Auch daran, dass man nur stilles Wasser trinken darf, habe ich mich innerhalb der ersten 3 Tage schnell gewöhnt. Jeden Tag habe ich mich etwas energiegeladener gefühlt und leichter. Die Trägheit am Morgen, besonders wenn mein Baby nachts mehrmals den Schnuller verloren hat, war wie weggeblasen. Meine Augenringe verschwanden nach und nach immer mehr. Bereits nach 2,5 Wochen hatte ich 6,2 Kg runter. Nach 3 Wochen 9,2 Kg! Mein Stoffwechsel kam so langsam wieder in Fahrt. Die Motivation weiter zu machen wurde durch diese tollen Ergebnisse und durch meine neu erlangte Energie stark gesteigert. Mein Hautbild hat sich einige Zeit später sehr verbessert. Eigentlich neige ich zu stark unreiner Haut, aber dadurch, dass ich die Ernährung umgestellt habe und durch die Nahrungsergänzung (Base-Plus, OPeCe-Plus und Slim Vital) verschwanden nun die großen Poren und Pickel auch bereits etwas.

Seit Jahren habe ich das Problem, dass ich während der Sommermonate extrem Wasser in den Füßen und Händen einlagere. Um dieses wieder los zu werden habe ich dann stark entwässernde Tabletten nehmen müssen. Aber seit dem Start des nc Vita-Programms musste ich noch nicht einmal etwas gegen Wassereinlagerungen unternehmen, denn bis jetzt ist dieses Problem nicht wieder aufgetaucht! Ich bin so begeistert, dass ich diesen positiven Nebeneffekt verspüre.

Nun nach 7,5 Wochen habe ich stolze 17,5 Kg und 2 Kleidergrößen verloren. Nur noch 4,5 Kg und dann habe ich mein ursprüngliches Gewicht (vor der Schwangerschaft) wieder. Ich fühle mich wirklich super, besonders weil meine Familie und Freunde meinen Erfolg auch sehen und sich mit mir freuen.

Ich werde das Programm definitiv in meinen normalen Alltag weiterhin integrieren, da es damit wirklich nicht schwer ist etwas für sich zu tun. Ich kann die Produkte und auch das Ernährungsprogramm von nc Vita nur weiter empfehlen, denn es hat mir wirklich geholfen!!! Ich hoffe, dass auch andere davon profitieren werden.

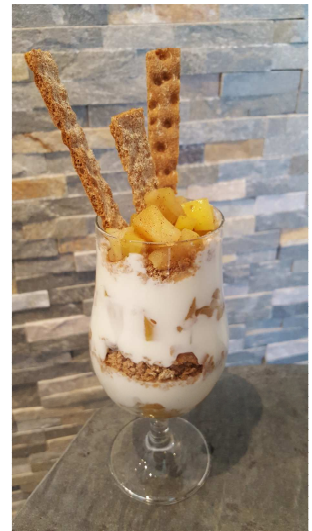
Zum Abschluss noch ein paar Rezepte die ich anhand der Anleitung selbst erstellt habe. Die Gewichte der Zutaten lassen sich einfach auf das eigene Gewicht ausrechnen.

### Frühstück

Einen Apfel waschen und in Würfel schneiden. Dann mit etwas Wasser andünsten und nach belieben mit Zimt und etwas Vanillemark verfeinern. Dann den Joghurt und den gedünsteten Apfel in einer Schüssel oder einem Glas anrichten und das Knäckebrot dazu genießen.

### Zutaten

- mageren Naturjoghurt
- 1 Apfel (Oder 15gr. Heidelbeeren, oder 15 gr. Zwetschgen)
- 2 Scheiben Knäckebrot (Roggenvollkorn)



### Hähnchenbrust Variante

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Wasser in einer Pfanne anbraten. Anschließend mit Salz, Paprikapulver und Chili würzen. Den Salat waschen und schleudern. Die Gurke und Paprika waschen und schneiden. Alles auf einem Teller anrichten und den Sud aus der Pfanne als Dressing verwenden.

### Hähnchenbrustfilet

### Salat (Feldsalat)

### Gemüse (Gurke und rote Paprika)

zum Würzen: Kräutersalz, Paprikagewürz und Chili



### Fischvariante

Den Fisch mit kaltem Wasser waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Diesen dann mit Salz, Paprikapulver und Chilliflocken würzen. Den gewürzten Fisch zusammen mit Zwiebelringen einer halben kleinen Zwiebel und Ingwerscheiben in Alufolie verpacken und im vorgeheiztem Backofen bei 220 Grad Ober- und Unterhitze für mind. 35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Gemüse (Aubergine und Paprika) waschen und schneiden. Anschließend die Zwiebelringe der anderen halben Zwiebel mit etwas Wasser in einer Pfanne andünsten und das geschnittene Gemüse mit garen. Nach Belieben können die Oliven ebenfalls mitgedünstet werden. Die Gemüsepfanne zum Schluss mit etwas Salz, Kräutern der Provence und 1 TL Olivenöl abschmecken.

### mageren Fisch (Alaska Seelachs oder Pangasius)

### Gemüse (Aubergine und rote Paprika)

### grüne Oliven

### kleine Zwiebel

zum Würzen: Frischer Ingwer, Paprikapulver, Salz, Chilli und Kräuter der Provence

