

## Kommentare ProThin Testphase

Insgesamt besseres Körpergefühl durch die Bewegung. Die sportlichen Übungen haben mir erstaunlicherweise Freude gemacht. Der Verzicht auf größere Essmengen erhöht den bewussten Genuss.

**Barbara A.**

Das Bewusstsein für das Essen verändert sich. Das Gefühl, nicht knallvoll zu sein ist sehr angenehm. So fühle ich auch, dass ich etwas abgenommen habe. Diese Umstellung macht Spaß und der Wunsch erfolgreich zu sein motiviert. Das bewusste Essen lässt die geringeren Mengen aber bewusst genießen. Der Muskelkater bei dem Sport zeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

**Hartmut A.**

Positiv finde ich, dass sich meine Energie und ‚Tatendrang‘ allmählich steigert. Die Shakes schmecken sehr gut.

**Ingeborg B.**

Das Hungergefühl ist deutlich verringert und ich fühle mich insgesamt sehr gut. Nach dem Urlaub werde ich alles noch konsequenter durchführen, da ich sehr begeistert von den Produkten bin.

**Sabine D.**

Ich fühle mich gut und motiviert. Es ist interessant, wie sich der Körper verändert, obwohl ich noch gar nicht so viel abgenommen habe. Nach den Pre Meal Tabletten kann ich kaum noch etwas essen, das Sättigungsgefühl ist sehr hoch und hält lange an. Ich habe das Gefühl, ich kann den ganzen Tag Wasser trinken.

**Birgit F.**

Mein Verlangen nach Süßem hat sich erheblich verringert, ich merke, dass ich mich zwingen muss, die süßen Zwischenmahlzeiten von ProThin einzunehmen. Es macht einfach total gute Laune zu sehen, wie sich kontinuierlich das Gewicht verringert, das Gefühl von Leichtigkeit langsam wieder zurück kehrt und das alles ohne hungern zu müssen. Durch das kontrollierte Essverhalten habe ich die oft am späten Abend eingenommenen Mahlzeiten besser über den Tag verteilt und fühle mich morgens nicht mehr so bleiern und habe das Gefühl, dass ich weniger angespannt bin. Meine Verdauung hat sich erheblich verbessert. Die bisherige Neigung zur Verstopfung ist weg. Außerdem habe ich durch den lieblichen Geschmack von ProThin kaum noch Verlangen nach Süßem. Ich ersetze damit 1-2 Zwischensnacks am Tag und experimentiere jetzt damit, es in mein Müsli zu integrieren.

**Monika F.**

Die Produkte geben viel Energie und ein Wohlgefühl. Die Brausetabletten sind sehr appetitzügelnd. Die Diät mit den Produkten bekommt mir sehr gut. Ich fühle mich gut und habe sehr viel Energie.

**Silvia H.**

Habe auch ein wenig gesündigt, da ich auf einigen Feierlichkeiten gewesen bin. Trotzdem konnte ich mein Gewicht verringern! Es geht mir richtig gut! An den ersten 2 Tagen hatte ich ungewöhnlich viel Hunger aber das hat sich dann sehr schnell reguliert, bzw. ist ins Gegenteil umgeschlagen. Inzwischen ist es so, dass ich mich manchmal sogar dazu zwingen muss, den Shake noch zu mir zu nehmen.

**Michaela M**

Ich bin happy, da mir die ersten Kleider, die schon einige Zeit im Schrank hingen, wieder passen.

**Heike M.**

Meine Konzentrationsfähigkeit hat sich verbessert, das merke ich besonders, wenn ich morgens ProThin genommen habe. Mir geht es sehr gut.

Habe leider diese Woche nichts abgenommen, aber das Programm macht Spaß. ProThin ist super lecker und man kann es leichter zubereiten als das alte. Mische es mir mit Ananas, Kiwi oder Bananen oder ohne etwas und es ist super.

**Anna P.**

Ich liebe Gummibärchen und Eiscreme. Ich verzichte zurzeit darauf und esse viel Obst und Gemüse. Habe aber auch kein großes Verlangen So geht es mir sehr gut und ich freue mich darauf, weiter zu machen.

**Andreas S.**

Ich habe normalerweise relativ viel Schokolade gegessen, das Verlangen auf Schokolade ist von einem Riegel pro Tag auf hin und wieder mal ein kleines Stück reduziert.

**Kerstin S.**

Mein Hungergefühl hat sich deutlich reduziert, es besteht kaum Verlangen nach Süßem und wenn reichen Trockenfrüchte ganz und gar aus. Verglichen mit vorangegangenen Diäten bin ich keineswegs gereizt und/oder habe schlechte Laune.

**Ina W.**