

## **Heidi Ruffing: Ich habe in 2 Wochen 4,2 kg Fett abgebaut. Das sind 16,5 Päckchen Butter!**



### **Warum haben Sie am Leberfasten teilgenommen?**

Der Auslöser war ein Satz meiner Ärztin, den sie bei einer Ultraschalluntersuchung eher beiläufig sagte: „Sie haben die 1. Stufe einer Fettleber.“ Für mich war das ein Schock. Dazu passend wurde im Gesundheitspark gerade ein neuer Kurs Leberfasten beworben. So zögerte ich nicht lange, mich anzumelden.

### **Welche Erwartungen hatten Sie?**

In erster Linie, danach keine Fettleber mehr zu haben. Also entgiften. Und abnehmen, zumindest damit anzufangen, denn mein lang-

fristiges Ziel ist, 10 kg abzunehmen. Da ich schon lange Blutdrucktabletten nehmen muss, erhoffte ich mir auch eine Regulierung des Blutdrucks.

### **Wie bewerten Sie den Info-Abend mit Ingo?**

Sehr verständlich, sehr lehrreich und v.a. sehr motivierend. Ich hatte sofort Lust loszulegen. Erstaunlich, was man ohne Hintergedanken im Alltag falsch machen kann. Ein Milchkafee, ein Tic Tac zur falschen Zeit und schon ist es vorbei mit der Fettverbrennung. Ingo hält einem das charmant vor Augen. Aber auch während der Leberfastenkur ist Ingo der perfekte Begleiter. Er weiß immer Rat und ihm ist nie eine Frage zu viel. Großes Kompliment!

### **Wie haben Sie sich während des Leberfastens gefühlt?**

Gut! Mir ist das überhaupt nicht schwergefallen. Ich hatte auch kein Hungergefühl. Das Hepafast ist sehr nahrhaft. Und mit dem Rezeptbuch kann man sich leckere Gemüsezeiten zusammenstellen. Es ist wirklich alltagstauglich.

### **Welche Ergebnisse haben Sie erzielt?**

4,2 kg Fettmasse abgebaut! Darüber bin ich sehr glücklich. 4 cm weniger Bauchumfang und meine Blutdruckwerte liegen im Normalbereich, so dass ich denke, ich kann in Rücksprache mit meiner Ärztin die Tabletten sogar absetzen. Ich hoffe, sie redet auch nicht mehr von einer Fettleber.

### **Ihr Fazit?**

Ich bin so froh, dass ich Leberfasten gemacht habe. Ich fühle mich prima. Ein Anfang ist gemacht, denn ich mache jetzt weiter mit Sana Fit von Bodymed. Einige Kilos will ich noch verlieren. Morgens ein Shake, mittags Kochen und abends rühre ich mir Sana-Fit in Quark. Es war eine Erfahrung wert. Ich bin unheimlich stolz auf mich!

**... und wir sind stolz auf Sie. Bravo! Danke für den Erfahrungsbericht.**