

Starte jetzt: Berliner Aktion hilft beim Abnehmen ohne Hunger!

B.Z. und Schlager Radio starten 2025 die Aktion „4 gegen die Pfunde“: Mit Daniela Kielkowski langfristig abnehmen, bis 15. Januar bewerben!



Das neue Jahr bringt frischen Wind in die Gewichtsabnahme-Strategien! Die spannende Aktion „4 gegen die Pfunde“ von der B.Z. und Schlager Radio gibt vier Berlinerinnen und Berlinern die Chance, unter der fachkundigen Anleitung von Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski (52) gesund und nachhaltig abzunehmen. Statt strikter Diäten, die oft zu Frust und dem berüchtigten Jojo-Effekt führen, setzen die Teilnehmer auf individuelle Therapie-Pläne, die speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Ziel ist es, Gewichtsverlust ohne Hunger zu erreichen – eine Methode, die die renommierte Expertin mit ihrer umfangreichen Erfahrung in der Stoffwechselanalyse entwickelt hat.

Wie **Schlager Radio** berichtet, beginnt die sechs Wochen dauernde Abnehmreise mit einer umfassenden Analyse des individuellen Nährstoff-Profiles jedes Teilnehmers. Danach erstellt Kielkowski einen maßgeschneiderten Ernährungskurs, der Kohlenhydrate nicht ausschließt. Während der gesamten Zeit stehen B.Z. und Schlager Radio an der Seite der Teilnehmer und dokumentieren ihre Fortschritte, um die Motivation hochzuhalten. Die Bewerbungsphase läuft bis zum 15. Januar 2025; alle Interessierten sind eingeladen, ihre Motivation online zu teilen und optional ein Foto von sich hochzuladen.

Individuelle Betreuung für nachhaltigen Erfolg

Die Teilnehmer lernen nicht nur, ihr Gewicht zu reduzieren, sondern auch ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig zu ändern und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. „Wir setzen auf eine gesunde Ernährungsumstellung“, erklärt Kielkowski, die über 15.000 Menschen bei ihrer Gewichtsregulation geholfen hat. Die langfristige Unterstützung endet jedoch nicht nach den sechs Wochen, da Kielkowski die Teilnehmer auch weiterhin begleitet, bis sie ihr persönliches Wunschgewicht erreicht haben, wie **B.Z.** berichtet.

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.bz-berlin.de• www.schlagerradio.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de