

PLANETOPIA, 09. Juni 2002, 22:45 Uhr, SAT 1

Das besserdrauf.de - Konzept

Food-Coaching - Wohlfühlen nach Plan

Bettina Schmitz hat 10 Kilo Fett verloren und fühlt sich wie neu geboren. Dank ihrem persönlichen Food-Coach Holger Lynen hat sie gelernt, gesund zu leben - und Spaß dabei zu haben! Denn der hat ihr genau gezeigt, was und wann sie trinken und essen sollte, hat ihren individuellen Fitnessplan zusammengestellt und sie regelrecht auf "Sünden" hingewiesen. Mit Erfolg!

Auch Helmut Zerlett, Musiker bei der "Harald Schmidt Show", ist neugierig auf diese neue Methode des „Abnehmens“ geworden.

PLANETOPIA hat Holger Lynen in eine Ernährungswelt begleitet, die erstaunlich einfach umsetzbar ist.

