



Stina Ziegler

24. Mai 2017 · Herborn

GIB NIEMALS AUF! 🌟

In den letzten 14 Monaten hat sich verdammt viel bei mir verändert!
Zwischendurch denkt man aber trotzdem immer: Es tut sich ja nichts....Wer kennt's!?!?

Doch wenn man zurück blickt, sieht man doch einen großen Fortschritt:

Was hab ich dafür getan?: 'NUR' JEDEN TAG DIE BASICS!

- Jeden Tag Obst, Gemüse und Beeren #Caps
- 2x die Woche #Sport
- 2 Liter #Wasser pro Tag
- #positive Einstellung zu meinem Körper

Was hat sich verändert?:

- Ich hab endlich die letzten Kilos von meiner Auslandsreise verloren! 🌍💪
- Ich bin fitter, hab viel mehr Energie! 🌟🌟
- Ich gehe gerne trainieren und bin motiviert, weil ich mein Ziel kenne und ein mega Team hinter mir hab, das mich unterstützt! 👯❤
- Ich hab weniger Allergien 🍞🥛
- Ich habe keine Bauchschmerzen mehr! 🤢
- Ich habe keine Blasenschmerzen mehr! 😞
- Ich hab weniger Diabetes-Probleme & besser Werte 📊📝
- Ich hab schönere Haut & weniger Neurodermitis 🧖💋
- Ich bin einfach positiver und genieße es! 🎉🌸

#mychange #share

