



Bettina Tissi-Grossmann 😊 fantastisch.

🛡️ Moderator · 5. April um 16:24

Meine #Story begann im Winter 2013

Wer Mama ist kennt es bestimmt, ich war übermüdet & immer #schlapp durch das nächtliche aufstehen und stillen.

Damals war ich 34... und dachte, das sei normal, weil das ja fast alle Mami's so haben 😊.

Meine #Pollenallergie, meine #Neurodermitis & meine 25kg #Übergewicht nahm ich einfach so hin. Zum Sport treiben hatte ich keine Motivation, wollte aber fit werden, für meine Kinder & für mich selbst, denn das war ein Zustand, der mich unglücklich machte.

Kurze Zeit darauf, bin ich mit #mychange gestartet. Natürlich auch mit den Obst, Gemüse und Beeren #Caps 😊😊.

Step by step hab ich jeden Monat 1 kleine Veränderung in unseren Alltag eingebaut, mehr Wasser trinken, mehr Bewegung, mehr Entspannung, mehr Pflanzliches Essen usw.

Was sich seit da alles verändert hat ist einfach sensationell.

- * Neurodermitis weg (dauerte 1 1/2Jahre)
- * Pollenallergie weg (dauerte 3 Jahre)
- * super Verdauung
- * Menstruationsprobleme weg
- * viel bessere Haut
- * motiviert um Sport zu treiben
- * starke Fingernägel
- * festes Haar
- * fit & vital von 6.00 - 23.00uhr
- * kein Mittagstief mehr
- * 2-3 mal Sport die Woche
- *Lust zum gesund einkaufen und kochen
- * - 22kg

Meine 2 Kids nutzen beide die Gummis und sind auch top fit, gesund, gut gelaunt und motiviert, sportlich und fröhlich.

Als #Mami ist es echt toll, sich nicht immer Gedanken machen zu müssen, wie bringe ich jetzt das #Gemüse in die Kinds rein, das sie ja eh nicht mögen.

Mit den Gummis weiss ich immer, der Tagesbedarf ist gedeckt und alles obendrauf ist ja auch toll 😊.

Durch mychange & hat sich das Essverhalten von uns allen extrem verändert. Statt Schokolade greifen wir viel öfters zu einem Apfel & trinken alle viel mehr Wasser.

Wir sind so unglaublich dankbar für diese einfachen Lösungen.

#family #dankbar #soeinfach #share



2012



2017



2020

