

---

Subject: WW-6-Fit-Formel

Posted by [mimmivogel](#) on Sun, 30 Oct 2005 11:16:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, liebe Abnehmerinnen und Abnehmer.

Ich hatte ein 3-Monats-Abo bei Weight-Wachters.

Leider habe ich mir die 6-Fit-Formel nicht gemerkt.

Kann mir da jemand helfen?

Für diese Formel möchte ich nicht extra wieder ein Abo nehmen müssen.

Vielen Dank schon im voraus

Mimmivogel

---

---

Subject: Re: WW-6-Fit-Formel

Posted by [hardy](#) on Mon, 31 Oct 2005 23:04:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

6 selbstverständliche Grundregeln, sicher nicht in der Originalformulierung, sollte aber die Inhalte wiedergeben.

Abwechslungsreich ernähren, also keine einseitige Ernährung!

Gemüse und Obst (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst)

Calciumreich ernähren (z.B. Milchprodukte)

Fett beschränken aber nicht streichen, pflanzliche Fette bevorzugen

Trinken, mindestens 1,5 bis 2 l pro Tag.

Bewegen

---