
Subject: Wer hat damit Erfahrung?

Posted by [Ellara](#) on Thu, 19 Nov 2009 06:56:54 GMT

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

Hallo,

ich habe eben in diesem Forum auf eine rechtsstehende Werbung für FVO(1 Trick zum Abnehmen) geklickt und mir das minutenlang durchgelesen.

Hört sich Alles sehr gut an, aber ich traue mich nicht das Paket zu 30 euro zu bestellen.

Hat vielleicht Jemand von Euch das Ganze schon ausprobiert und vorallem damit Erfolg gehabt?

Bin gespannt.

Subject: Re: Wer hat damit Erfahrung?

Posted by [Giggels_84](#) on Thu, 19 Nov 2009 07:09:14 GMT

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

Lass es sein, das alles ist nur Geldmacherei und wird dich langfristig nicht weiterbringen. Diese Werbebanner sind hier wohl nur geschaltet um dieses Portal kostenlos zu halten und aus diesem Grund wurden dort die Werbungen eingesetzt. Dies bedeutet aber nicht, dass dieses Forum sich mit den Inhalten identifiziert und diese unterstützt.

Gruß Giggels

Subject: Re: Wer hat damit Erfahrung?

Posted by [Anita](#) on Thu, 19 Nov 2009 08:59:01 GMT

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

Gib die 35 EUR ruhig aus: für Hanteln und ein Flexiband. Damit machst Du regelmäßig ein paar Kraftübungen, dann verlierst Du keine Muskelmasse beim Abnehmen, unterstützt noch den Muskelaufbau. Mit Deiner Ernährungs klappt es ja bereits gut, gesunde Lebensmittel, eine Weile aufschreiben, was man so ißt, dabei 300 - 500 kcal unter dem Gesamtumsatz bleiben - und die Pfunde schmelzen - ohne diesen FV-Ofen.

Dieses FV-Ofen-Gerede ist reine Abzocke - wenn Du das Programm kaufst bekommst Du nur eine Anleitung für ein paar Gymnastikübungen und vielleicht noch eine Liste mit Lebensmitteln. mit denen man angeblich Fett verbrennt. Gymnastikübungen bekommst Du überall im Netz kostenlos. Die Liste ist Quatsch, denn Du willst hier ja lernen, wie Du langfristig besser ißt, dabei abnimmst und dieses Gewicht später auch halten kannst.

Sport und gesund essen - ich hab damit super abgenommen. Du hast ja auch schon viel geschafft und bekommst hier im Forum Unterstützung für die letzten Kilo.

Subject: Re: Wer hat damit Erfahrung?

Posted by [Ellara](#) on Thu, 19 Nov 2009 16:41:16 GMT

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

Hallo Giggels und Anita,

vielen Dank für eure Ratschläge, jetzt hab ichs kapiert. Ich hatte schon so ein komisches Gefühl und bin froh, dass ihr mir Klarheit gegeben habt.

Da kram ich liebe meine Gymnastik-DVD raus und bewege mich damit. Ich besitze mindestens 5 Stück und hab jetzt richtig Lust darauf.

Liebe Grüße

Subject: Re: Wer hat damit Erfahrung?

Posted by [Anita](#) on Thu, 19 Nov 2009 22:34:33 GMT

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

Genau!!

Und von den gesparten 30 EUR plus Mehrwertsteuer gönnst Du Dir hinterher was Schönes. Es gibt keine Wundermittel, keine geheimen Formeln und Pülverchen, die unsere Pfunde wegzaubern. Es ist nun mal mit Schweiß verbunden - aber Sport kann auch Spaß machen .
