



## **Jessica Serve: Willkommen zurück, Taille! Ich habe in 2 Wochen 7,5cm Bauchumfang verloren.**

### **Warum haben Sie am Leberfasten teilgenommen?**

Bei mir hat der lange Lockdown Spuren hinterlassen. Ich habe mich weniger bewegt, ich habe mehr Süßes gegessen und auch etwas mehr Alkohol getrunken. Natürlich habe ich dadurch zugenommen. Und diese zusätzlichen Kilos haben mein Wohlbefinden, meine Balance stark gestört. Ich merkte dieses neue Fett am Bauch und egal, was ich versuchte, ich kriegte es nicht mehr weg. Als Ingo im Vortrag sagte „Irgendwann ist der Tank voll“, hat er genau beschrieben, wie ich mich fühlte. Ich war angespannt, genervt, gestresst. Zudem hat eine Blutuntersuchung ergeben, dass ich erhöhte Cholesterinwerte habe. Das Leberfasten im Gesundheitspark kam wie gerufen.

### **Welche Erwartungen hatten Sie?**

Salopp formuliert: Ich wollte meine Taille zurück, also an der richtigen Stelle abnehmen. Dadurch erhoffte ich, dass sich auch alles andere bessert: mehr Ausgeglichenheit, mich wieder leicht fühlen, bei mir sein und natürlich bessere Cholesterinwerte.

### **Wir bewerten Sie den Infoabend mit Ingo?**

Sensationell! Ingo hat das gesamte Thema unheimlich gut erklärt, sehr bildhaft. Wie gesagt, die gefüllten Tanks sind mir in Erinnerung geblieben und die will ich nie wieder haben. Ingo hält seine Vorträge ruhig und sachlich. Man versteht die Zusammenhänge sehr gut und kann jederzeit Fragen stellen. Das gesamte Programm über hat er mich und meinen Mann – der auch mitmachte – sehr gut betreut.

### **Wie haben Sie sich während des Leberfastens gefühlt?**

Ich gebe zu, der Anfang war anstrengend. Mir fehlte Energie, ich hatte Kopfschmerzen, wodurch vor allem mein Arbeitstag mühsam war. Diese Entgiftung, die im Körper passiert, habe ich gespürt. Nach einigen Tagen wurde es besser. Der Kreislauf hat sich stabilisiert, die Kopfschmerzen haben sich reguliert. Geholfen hat die einfache Umsetzung des Konzepts, wie leicht es in den Alltag zu integrieren ist. Das Hepafast und die allgemeine Ernährungsumstellung bewirkten, dass ich keinen Hunger und schon gar keinen Heißhunger verspürte. Keinerlei Verlangen nach Süßem oder Fleisch. Es gibt wirklich tolle Rezepte. Ich mochte am liebsten das Ofengemüse, die Dips und Suppen.

Auch mental spürte ich Auswirkungen. Mein Bewusstsein wurde wieder klarer, ich war mehr bei mir. Ich merkte, dass ich auch intensiver träumte. Und nach langer Zeit fühlte ich mich wieder entspannt.

### **Welche Ergebnisse haben Sie erzielt?**

In den 2 Wochen habe ich 4 kg Fettmasse verloren und 7,5 cm Bauchumfang. Cholesterin Gamma GT u Triglyceride haben sich verbessert. Der GPT Wert hat sich erhöht, aber da hat Ingo mir erklärt, das ist ganz normal, weil die Leber erst einmal die sogenannten Transaminasen abbauen muss. 6-8 Wochen nach dem Leberfasten sind diese Werte in Regel wieder normal. Mein Mann konnte in ärztlicher Rücksprache seine Blutdrucktabletten absetzen. Wir sind beide total begeistert.

Mein Bindegewebe ist straffer und meine Taille sieht man wieder. Im Freundeskreis habe ich viele Komplimente bekommen. Sonst nahm ich immer zuerst im Gesicht ab, was Fragen nach sich zog, ob es mir nicht gut geht. Jetzt habe ich tatsächlich nur am Bauch abgenommen. Und Gedanken ans Essen habe ich gar keine mehr.

### **Ihr Fazit?**

Leberfasten ist easy und effektiv. Es hat mir den Kick für das neue Jahr gegeben. Ich bin happy, fühle mich leicht und bei mir, ich bin wieder in Balance. Am liebsten hätte ich nach den 14 Tagen weitergemacht. Ich werde einen Tag pro Woche einen Leberfasten-Tag beibehalten. Das neue Ketofast werde ich in Rücksprache mit Ingo auch mal probieren. Heißhunger kenne ich überhaupt nicht mehr. Ich will nie wieder in alte Muster verfallen. Das Leben ist so viel schöner, wenn man Energie hat.

**... vielen Dank, Jessica. Sie sehen toll aus!**