

My Swiss slimming secret



Sarah Ferguson, Duchess of York, hat mit Rohner-Konzept fast 20 Kilo abgenommen.

Sehr geehrte Duchess of York, wie haben Sie das Rohner-Konzept entdeckt?

«Seit Jahren haben wir ein Ferienchalet in Verbier/VS, wir geniessen die Berge und die einzigartige Atmosphäre in dem traditionellen Skiresort. Beim gemütlichen Zusammensitzen mit meinem Nachbarn kamen wir auf verschiedene Ernährungsformen zu sprechen und er erwähnte das Rohner-Konzept. Die einfache Durchführbarkeit hat mich sofort überzeugt und ich habe mich gleich für einen Termin bei Dr. Rohner angemeldet.»

Wieso wollten Sie denn überhaupt abnehmen?

«Als ich gemerkt habe, dass ich fast genauso schwer war wie kurz vor der Geburt meiner ersten Tochter Beatrice hatte ich das Bedürfnis, auf die Bremse zu treten. Das hat mir echt Angst gemacht. Ich habe überhaupt nicht mehr in meine Kleider gepasst, nahm nur noch zu.»

Seit wann hatten Sie Gewichtsprobleme?

«Mein gestörtes Essverhalten führe ich auf das Trauma zurück, als meine Mutter unsere Familie für einen anderen Mann verliess. Ich war damals erst 12 Jahre alt, den Verlust hatte ich dann mit Essen kompensiert. Später, als sich durch die Heirat mit Andrew plötzlich die Medien für mich interessierten, stand ich unter ständigem medialen Druck, schlank zu sein. Die Britische Klatschpresse ist ja bekannt dafür, wie aggressiv und gehässig sie sein kann – für jedes Kilo zu viel wurde ich mit hässlichen Übernahmen beschimpft, darunter habe ich sehr gelitten.»

Wie erging es Ihnen beim Abnehmen mit Rohner-Konzept?

«Überzeugt hat mich, dass die individuelle genetische Veranlagung die Basis stellt und eine persönliche Nahrungsmittel-Liste definiert wird. Es ist für mich wichtig, dass ich einen Plan habe, an den ich mich halten kann – eine klar definierte Liste; Rot-Gelb-

Grün! Essen macht mir heute viel grösseren Spass, weil ich weiss, was ich ohne schlechtes Gewissen und unbeschränkt essen kann. Mit der Spezialkleie von Rohner-Konzept lassen sich auch sehr gute Brötchen, Pizza und auch Kuchen backen.»

Wie fühlen Sie sich heute?

«Ich fühle mich sehr gesund sowie körperlich und geistig fit. Die Lust auf Bewegung ist für mich eine neue, ungewohnte Erfahrung und regelmässiger Sport nimmt inzwischen einen wichtigen Platz in meinem Leben ein.»

Wie reagierte Ihr Umfeld?

«Mein Umfeld und die Medien reagierten mit sehr vielen Komplimenten auf mein neues Aussehen. Viele fragten mich nach meinem Erfolgsrezept und ich konnte viele für das Rohner-Konzept begeistern!»

War das Rohner-Konzept die einzige Methode, die Sie ausprobierten, um Ihr Gewicht zu reduzieren und zu halten?

«Meine Diätkarriere startete ich mit einer Ernährungsberaterin, die mir empfohlen wurde. Ich habe kein einziges Pfund abgenommen. Erst als ich dann mit dem Rohner-Konzept angefangen hatte, begann ich an Gewicht zu verlieren.

Selbstverständlich habe ich auch regelmässig trainiert; ich kletterte in den tollen Schweizer Bergen und nahm Pilates-Lektionen. Ich verwende auch oft meinen «Duchess Discoveries Fusion Xcelerator», einen Mixer um meine Lieblings-Smoothies herzustellen sowie meine Duchess Blends Teas. Ich habe eine ganze Linie von schmackhaften Tees entwickelt, mit denen ich mich gesund verwöhnen kann. Während alle anderen eine heisse Schokolade trinken, gönne ich mir einen starken Chocolate Tart Tea, der meine Geschmacksknospen verwöhnt.

Grundsätzlich geht es um die Balance und die richtigen Werkzeuge im Werkzeugkasten, um erfolgreich zu sein. Für mich war das wichtigste Werkzeug das Rohner-Konzept».

Was ist das Rohner-Konzept?

Das Rohner-Konzept wurde vor rund 30 Jahren vom Schweizer Arzt Dr. med. Wolfgang Rohner begründet und stetig weiterentwickelt. Es ist ein Ernährungskonzept, keine Diät. Mit medizinischen Analysen wird abgeklärt, zu welchem Stoffwechsellyp Sie gehören. Entsprechend werden Ihnen Nahrungsmittel empfohlen, die Ihnen helfen, bestehende Fettdepots abzubauen und keine neuen zu bilden.

Was sind die Vorteile des Rohner-Konzepts?

Die Vorteile sind u.a.: kein Hungergefühl, kein Kalorien- oder Punkte zählen, Abnehmen an den richtigen Stellen und ein besseres Körpergefühl. Zudem beweisen neuste medizinische Forschungen, dass diese Ernährungsweise ideal ist zur Prävention diverser Zivilisationskrankheiten wie z.B. Krebs, Alzheimer und Multipler Sklerose (siehe dazu z.B. die Studien von Krebsforschern Dr. Coy, Dr. Mosetter etc. unter: rohnerkonzept.com).

Weitere Informationen zum Rohner-Konzept sowie Anmeldung:



ROHNER®
KONZEPT

www.RohnerKonzept.com

Telefon 043 366 01 71
info@rohnerkonzept.com