

# Trennkost

**Beitrag von „Niggel“ vom 3. Juni 2009 18:12**

ich habe mit trennkost mal 20kg abgenommen - allerdings kam dann nach 6 monaten leider der jojo effekt... 😞

und der innere schweinehund ist leider sooo sooo groß... wie überwindet ihr dieses kleine mistvieh? 😊

eine freundin von mir macht momentan die glyx-diät und hat damit schon einige kg abgenommen

ich denke, dass jeder für sich die richtige methode finden muss. vor allem muss es aber das berühmte "klick" machen, ohne das "klick" wird keine diät, ernährungsumstellung etc. auf dauer fruchten...

also, hoffen wir doch mal auf "das klick" 😊