

# Diät-Tipps!

## Beitrag von „J.Pusteblume“ vom 20. Februar 2006 20:40

Weight Watchers sind echt gut. Die Kosten für so ein Meeting (fast 10 Euro) kann man sich eigentlich schenken. Die Motivation (wenn man dann vor der Gruppe gelobt wird) ist eigentlich

Image not found in file type unknown

sehr schön  , aber ist halt auch teuer erkauft. Das einzig gute sind die

Heftchen die man in den ersten 12 Wochen erhält (so war es zumindest vor 2 Jahren), da stehen Tricks und Tipps drin und auch ein paar Rezepte. Zudem solltest du zu einem Treffen gehen, und die da den Punkteplan kaufen.

Sonst gibt es noch das Konzept : "Leichter leben in Deutschland". Gibt es wohl auch eine Homepage zu. GUckst du hier  :<http://www.llid.de>

LG und viel Erfolg

Cori