



Ernährungsexpertin Margot Wohlkönig rät: Richtig essen statt hungern!

Fit durch richtige Ernährung

Der Frühling steht vor der Tür. Heißt: Wir alle wollen fit, gesund und gut in Form dort ankommen. Ernährungstrainerin Margot Wohlkönig erklärt dem DRAUSTÄDTER einen Weg zum Ziel. Bestimmte Gerichte stärken unseren Verdauungstrakt und helfen dabei, Ablagerungen loszuwerden. „Die Leute kommen zu mir weil sie essen wollen, nicht weil sie fasten wollen“,

stellt Wohlkönig fest. Wichtig: Kein Mensch ist wie der andere. Deshalb passt die Expertin ihre Empfehlungen individuell an jeden Kunden an. Statt 40 Tage Hardcorefasten schlägt Wohlkönig vor, dass man sich 366 Tage lang ausgewogen ernährt. Wohlkönig: „Die Bikinifigur zwischen Aschermittwoch und dem Osterwochenende zu bekommen ist sowieso ein Irrglaube!“ **Peter Kleinrath**