Mit Abnehmpartner im Boot, Gewicht im Lot

Abnehmen ist kein Zuckerschlecken. Das gilt besonders für einsame Streiter. Manch einer von ihnen fühlt sich einsam und hilflos. Wer hier einen geeigneten Team-Genossen mit ins Boot nehmen kann, darf sich glücklich schätzen.

- *Am besten klappt's mit Menschen ähnlicher Gewichts- und Fitnessklasse und gleicher Wellenlänge. Gemeinsam lassen sich Motivations-Strudel und Frust-Stürme einfacher umschiffen.*

- *Erfahrungsaustausch verleiht Wissen, Gemeinsamkeiten bestärken einen im eigenen Tun. Gegenseitiges Anspornen sorgt für Antrieb und hilft, Flauten zu überwinden.*

- *Ein guter Abnehmpartner stärkt einem auch den Rücken: Er greift dem Mitstreiter ins Ruder, wenn's mal nicht so rund läuft.*

- *Auch gesunder Wettbewerb und gegenseitige Kontrolle können anspornen und verhindern, dass einer auf der Strecke bleibt.*

- *Kein potentieller Partner am Horizont? Warum nicht mal im Internet surfen und danach Ausschau halten?*