

Anwaltskanzlei Wilhelm o Am Römerstein 25 o 82205 Gilching

o Datum

24.08.2023

Prof. Helene von Bibra  
MindCarb GmbH & Co. KG  
Stelznerstr. 7  
81479 München

o Ihr Zeichen

o Ihr Schreiben vom

Unser Zeichen

Sehr geehrte Frau von Bibra,

es freut mich sehr, dass ich Sie persönlich und das von Ihnen entwickelte Ernährungsprogramm MindCarb kennenlernen durfte. Als Teilnehmerin Ihres mehrwöchigen Programms konnte ich mich davon überzeugen, dass Sie damit tatsächlich einen hervorragenden Weg anbieten, sich gesund zu ernähren, Krankheiten wie Diabetes vorzubeugen und dabei sogar noch Gewicht zu verlieren.

Überzeugt haben mich zum einen Ihre fachliche Kompetenz und medizinische Erfahrung, die dem Ernährungsprogramm zugrunde liegen. Die relevanten Stoffwechsel-Zusammenhänge sowie der Einfluss verschiedener Lebensmittel auf das Wohlbefinden und die Körpergesundheit werden so anschaulich und nachvollziehbar erklärt, dass sie für jedermann verständlich sind.

Zum anderen fand ich die vielen abwechslungsreichen Rezepte sehr hilfreich, um das im Kurs Gelernte sofort in die Tat umzusetzen und sich gesünder und besser zu ernähren. Sehr praktisch ist dabei die Austausch-Liste, mit der man die bisher gewohnten (oft ungesunden) Lebensmittel ganz einfach durch gesündere und (manchmal zu meinem Erstaunen!) mindestens genauso gut schmeckende Lebensmittel ersetzen kann. Mein absoluter Favorit dabei ist die Entdeckung der Zucchini-Nudeln. Ich hätte nie gedacht, dass die *Zucchetti Bolognese* sogar noch besser schmecken als die klassische *Pasta Bolo* 😊.

Das MindCarb Programm hilft einem wirklich dabei, seine Essgewohnheiten langfristig umzustellen, ohne dabei das Gefühl zu haben, ständig Diät halten oder gar Hunger leiden zu müssen. Alles in allem also eine super Sache, um nachhaltig gesünder und fitter zu leben!

Ich werde Sie und das MindCarb-Programm sehr gerne weiterempfehlen.

Mit herzlichen Grüßen

  
Christina Wilhelm  
Rechtsanwältin