

## **EINFÜHRUNG**

Es ist nie leicht, eine Diät durchzuhalten, denn es gibt ein paar Fallen, die einen aus der Bahn werfen und Dinge aus den Ruder laufen lassen können. Wer diese Gefahren kennt, kann vorbeugen. Wenn Sie die Probleme erkennen, bevor sie zuschlagen, können Sie sie leichter unter Kontrolle halten.

Die wichtigsten Garanten zum Erfolg bei jeder Art von Diät sind Ihre Fähigkeit, sich auf das Ziel zu konzentrieren, die Motivation aufrecht zu erhalten und zu wissen, wie Sie mit allen Gefahren umgehen, die eintreten können. Um dazu in der Lage zu sein, müssen Sie sie im Voraus kennen und wissen.

In diesem Report werden wird die fünf größten Diät-Rückschläge diskutieren, die zu einem totalen Desaster führen können, aber auch, was Sie tun können, um sie zu vermeiden oder den Schaden zu begrenzen, wenn es passiert ist.