

# Wir gehen mit Ihnen von **dick** nach dünn!

## Leichter leben 2010 - Ab März!



### **Was ist leichter leben in Deutschland?**

Zählt man alle auf dem Markt befindlichen Diäten zusammen, dann wird die Zahl 1000 überschritten. Von der Kartoffel- über die Brot- bis hin zur Eskimo- und Jesusdiät reicht die phantasievolle Palette der angepriesenen Methoden.

Die Ernährungsempfehlungen nach dem bewährten Konzept von „Leichter leben“ haben mit einer Diät sehr wenig gemeinsam. Wir bauen nicht auf schnellen Gewichtserfolg, sondern wollen durch schrittweise und individuelle Ernährungsumstellung helfen, Ihr Körpergewicht auf Dauer zu reduzieren und zu halten. Dass dies auch ohne Hungern und ohne Frust funktionieren kann, haben seit 2004 fast eine halbe Million Teilnehmer mit vielen Tonnen Körperfett-Reduzierung eindrucksvoll unter Beweis gestellt.

Eine **intelligente Umstellung der Ernährung** bei Beachtung einiger biochemischer Grundlagen zeigen wir Ihnen in unseren Schulungen und Seminaren (im GFN-Gesundheitsforum Neustadt, Lindenstrasse 1a, Neustadt). Wir setzen weder auf Pulver noch Pillen, auch nicht auf spezielle Nahrungsmittel oder Super-Schlankmacher-Rezepte. Die Methode von „Leichter leben“ setzt auf eine geschickte und bisher einmalige Kombination von „low carb“ und „low fat“, aber mit großen Spielräumen für eigene Vorlieben und Wünsche.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass „low fat“ alleine, so wie es leider auch heute immer noch von einigen Organisationen propagiert wird, zu langsame Abnehm-Erfolge und zu massive Geschmackseinbußen zeigt. Die langfristige Akzeptanz ist daher nur selten gegeben. „Low carb“ ist auch nicht die perfekte Lösung. Oder wollen Sie monatelang auf Brot, Reis, Kartoffeln oder Nudeln verzichten? Atkins, South-Beach oder Glyx-Diäten haben alle tolle Anfangserfolge, aber eben auch keine langfristige Akzeptanz. Zudem ist eine dauerhafte, stark Eiweiß-lastige Ernährung aus unserer Sicht nicht der Gesundheit förderlich.

Ziel muss immer sein, sich möglichst ausgewogen zu ernähren, dem Körper also all das, was er benötigt, zur Verfügung zu stellen.

## **Ihr Fahrplan zum Wunsch- und Wohlfühlgewicht**

Sie sind fest entschlossen, die unschönen Fettpolster erfolgreich anzugehen? Sie wollen Ihr Körpergewicht endlich deutlich reduzieren, ohne Hunger und ohne Frust? Sie wollen mehr für Ihre eigene Gesundheit tun?

Dann sind Sie beim Programm von „Leichter leben“ genau richtig und herzlich willkommen. Zunächst sollten Sie sich ab sofort bei uns in der Post-Apotheke anmelden. Sie erhalten dann einen Termin für die Erstmessung: im Rahmen der Körperstrukturanalyse ermitteln wir Ihr Gewicht und mittels BIA-Messung Ihren Körperfettanteil. Zusammen mit Ihnen können wir dann gemeinsam das Abnehmziel festlegen.

### **Die Seminare**

Hier werden Sie anhand zahlreicher Beispiele in der Theorie und Praxis fit gemacht fürs gesunde Abnehmen. Sie erfahren viel über Fettgehalte in der Nahrung, wir sprechen über die Hungeranfälle, ausgelöst durch einige Zucker, wir lernen, wie das Abnehmen erfolgreich gestartet wird und erarbeiten gemeinsam die ersten Wochen Ihres Weges zum Wunschgewicht.

Ein besonderes Highlight ist regelmäßig Seminar 3: gemeinsam schauen wir uns an, was die Lebensmittelindustrie Ihnen so alles anbietet, ob so manches Versprechen auf der Verpackung auch gehalten wird oder wie Sie Etiketten „übersetzen“. Wir verdeutlichen den Unterschied zwischen Nahrungs- und Lebensmitteln und die Vor- und Nachteile von Bio-Produkten. Bringen Sie ruhig Beispiele mit, die wir dann gemeinsam „unter die Lupe nehmen“. Sie werden viele Nahrungsmittel und Fertigprodukte mit ganz anderen Augen sehen.

### **Der weitere Verlauf**

Eine anhaltende Gewichtsreduktion erreicht man fast nie nur über die Ernährung. Ohne Bewegung oder Sport ist es sehr schwierig, sein Wohlfühlgewicht zu erreichen bzw. zu halten. Über die Möglichkeiten hier am Ort informieren wir Sie ausführlich.

Einmal pro Monat kommen Sie zur Nachmessung zu uns in die Apotheke. Dabei können wir Ihre individuellen Fragen lösen und eventuelle Fehler in Ihrem Programm erkennen und verbessern.

### **Ihre Vorteile**

Sie reduzieren Ihr Gewicht  
Sie tun etwas für Ihre Gesundheit  
Sie fühlen sich deutlich wohler  
Sie werden aktiver und leistungsfähiger  
und Sie lernen eine Menge über Ernährung und Vorbeugung!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

**Die erste Gruppe 2010 startet am 8. März.** Wir freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.  
Diese ist jederzeit während unserer normalen Geschäftszeiten möglich.