

Meine Traumfigur

Abnehmen & gesunde Ernährung

Alle wünschen sich eine Traumfigur! Doch wie geht gesundes und nachhaltiges Abnehmen? Gibt es das richtige Rezept? Wie das Konzept «FIT2Shape» im Detail funktioniert.



Ziele setzen und erreichen ist möglich!

Abnehmen hat Konjunktur. Insbesondere zum Neuen Jahr werden traditionell Programme präsentiert, wie Mann und Frau zur Traumfigur finden. Nach dem vielen Essen über die Festtage, nach dem einen oder anderen Fest ist sicher das eine oder andere Gramm zuviel auch auf der Hüfte oder am Bauch zu finden. Also, die Gelegenheit, sich an einem Abnehmprogramm zu beteiligen, ist schnell gefunden. Doch sind wir auch ehrlich! Die Wenigsten überwinden den inneren Schweinehund, brechen ihr Programm ab und erreichen das Ziel, längerfristig abzunehmen, nicht. Dabei ist es eigentlich einfach: eine gesunde Lebensweise, ausreichend Bewegung und Mikronähr-

stoffe reichen bereits. Heute Tipps vom Pro, die unterstützen und

Dazu gibt es Produkte, helfen.

Was hilft wirklich beim Abnehmen?

Welches Programm ist das Richtige? Grundsätzlich muss das jede und jeder für sich selber herausfinden. Ausprobieren eignet sich als Methode bisher am besten. So kann herausgefunden werden, ob Aufwand, Art und Essen einem passen. Denn alle haben das Allerheilmittel und wissen, wie es am besten geht. Hier setzt das «FIT2Shape»-Programm mit neusten Erkenntnissen aus Ernährung und Training an. «FIT2Shape» ist keine Diät, sondern eine Entscheidung.

Abnehmen darf nicht qualvoll sein!

Abnehmen muss effektiv sein und essen, was einem schmeckt, muss möglich sein. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Trotz hektischem Alltag unterstützt «FIT2Shape»

auf dem Weg zur Wunschfigur! Eine Umstellung auf eine gesündere Lebensführung, ist kinderleicht umzusetzen. Diese macht Spass und basiert auf den drei Säulen gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung sowie nutzen von Mikronährstoffen.

Wie funktioniert «FIT2Shape»?

Empfohlen wird, mit einem neuntägigen Reinigungsprogramm zu starten. Dazu werden im ersten Schritt lebenslange Gewohnheiten verändert. Das Ziel: sich dauerhaft ein effektives Gewichtsmanagement anzueignen. In einem zweiten Teil gibt es konkrete Ernährungstipps und Anregungen für das tägliche Training. Laufen, Wandern, Tanzen, Schwimmen, Dehnen und vieles andere mehr klingt schweisstreibender, als es in der Praxis ist. Denn es gibt auch Produkte von «Forever», die im Zusammenspiel mit gesunder Ernährung und regelmässigem Training den Stoffwechsel anregen. Das in vielen Produkten enthaltene Sojaweiiss unterstützt den Aufbau und die Regeneration des Muskelgewebes nach dem Training. Zudem wird auch das Immunsystem positiv unterstützt. Ein gesünderer Lifestyle gibt mehr Power und Energie.

Alex Hasler

Kostenlose Information

Das Konzept «FIT2Shape» wird im Detail erklärt:

Wann: Montag, 23. März 2015, 19:00 bis 20:30 Uhr

Wo: Hotel-Restaurant Schaanerhof, In der Ballota 3, 9494 Schaan

Preis: Kostenlose und unverbindliche Präsentation

Flyer/Infos: www.projekteundmehr.li