

# «Gesund abnehmen ist lernbar – Richtig essen übrigens auch!»



Romy B'Grütter, **Vitalance**-Gründerin  
in Bern

## Befreien Sie sich von unnötigem Ballast

Sie wissen es, jedes Kilo zuviel belastet Ihre Gelenke, den Rücken und das Herz. Es ist deshalb naheliegend, unnötigen Ballast über Bord zu werfen und sich von den überflüssigen Pfunden, angesammelten Giftstoffen und Zellulitis zu befreien. Die Frage ist nur, wie?

## Essen soll Spaß machen, kein schlechtes Gewissen

Dies ist einer der wichtigsten Grundsätze der **Vitalance** Ernährungspraxis Bern. Statt eine Diät einzuhalten und auf alles Gute zu verzichten, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen essen und dennoch rationell abnehmen können.

## Der Ursache des Problems auf den Grund gehen

**Vitalance** verbessert zusammen mit Ihnen das, was zum Übergewicht führte – die Essgewohnhei-

ten. Mit andern Worten, Sie brauchen **keine** Ersatzmahlzeiten, Diät-drinks oder Appetitzügler einzunehmen, sondern Sie lernen eine ausgewogene, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung im Alltag anzuwenden. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel angeregt, so dass Sie **ca. 0,8 Kilo pro Woche** abnehmen.

## Essen Sie GENÜGEND, um den Jojo-Effekt zu vermeiden

Wenn Sie während der Gewichtsabnahme zu wenig essen, wird Ihr Organismus auf Sparflamme gezwungen. Die Folge: Sie nehmen wieder zu. Mit **Vitalance** lernen Sie, wie Sie **genügend** und vielseitig essen und somit nicht nur Gelüste, sondern auch den berüchtigten Jo-Jo-Effekt vermeiden können.

## Professionelle und individuelle Betreuung

Vielleicht wissen Sie bereits viel über gesunde Ernährung, aber haben nicht die Kraft, Ihr Wissen konsequent umzusetzen. Dank individuellen, verständnisvollen Beratungen in regelmäßigen Abständen ist Ihre persönliche Beraterin in der Lage, Ihren Erfolg zu steuern und auf Ihre Bedürfnisse und Schwierigkeiten wirklich einzugehen. Das Resultat: Sie gehen von A nach B, nehmen rationell ab und bleiben motiviert.

## Unkomplizierte Durchführung

Das **Vitalance** Ernährungsprogramm ist absolut einfach durchzuführen, und dies auch für Berufstätige. Es gibt keine fixen Menüpläne und komplizierten Diätvorschriften, kein Kalorienzählen und ständiges Abwägen. Die Auswahl der Nah-

rungsmittel ist groß und weitergehend frei.

## Aktion "Wenn schon abnehmen, dann ein für allemal"

Machen Sie mit bei unserer Aktion **"Wenn schon abnehmen, dann ein für allemal"** und profitieren Sie von einer kostenlosen und unverbindlichen Erstberatung mit Ernährungsanalyse und einem speziellen **Rabatt von 10%**. Und wenn Sie Ihr Wunschgewicht dann im zum Voraus vereinbarten Zeitraum erreicht haben, belohnen wir Sie zudem mit einem speziellen Präsent.

Die Hauptbelohnung wird jedoch sein, dass Sie sich wieder wohl fühlen, sich besser gefallen, elegantere Kleider tragen können und mit sich selber zufriedener sind.

## Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin für eine kostenlose Erstberatung mit Ernährungsanalyse:

 **031 333 07 50**

Montag bis Freitag, 9.00-19.00h



Praxis für  
Ernährungsumstellung  
Moserstrasse 52  
3014 Bern

 **031 333 07 50**

[www.vitalance.ch](http://www.vitalance.ch)  
[info@vitalance.ch](mailto:info@vitalance.ch)