

Das unspektakulärste Abnehmprogramm...

...vor 28 Jahren entwickelt, überlebte alle Mode-Diäten und ist gefragter denn je!



Romy Bernhardsgrütter, Gründerin von Vitalance

Sie entwickelte 1990 das Vitalance-Ernährungsprogramm mit dem Ziel, der Ursache von Gewichtsproblemen auf den Grund zu gehen. Sie hat seither hunderten von betroffenen Frauen, Männern und Jugendlichen geholfen. Ihre Devise: Ersatzmahlzeiten, Diät drinks, Pillen und Magenbänder sind kein Ersatz für bessere Essgewohnheiten.

Romy & Roman Bernhardsgrütter helfen Ihnen auf persönlicher Basis und mit System, Ihr Essverhalten zu verbessern und damit **rund 0,8 Kilo pro Woche** abzunehmen – absolut unspektakulär, aber nachhaltig und mit viel Empathie.

Die Vitalance-Methode ist an folgenden Standorten erhältlich: Bern, Lyss, Murten, Solothurn, Thun, Interlaken, Aarau, Basel, Zürich, siehe auch unter www.vitalance.ch oder www.vitalyse.ch

Nein, damit nehmen Sie nicht 10 Kilo in 3 Wochen ab. Nein, hier brauchen Sie keine Ersatzmahlzeiten einzunehmen. Ein genialer Diät drink? Nein! Wenig essen, Mahlzeiten auslassen und Einladungen streichen? Auch nicht. Und nein, es handelt sich nicht einmal um eine «Stoffwechsel-Diät», die Ihre Nahrungsauswahl noch mehr einschränkt. Das unspektakulärste Abnehmprogramm hilft Ihnen das zu ändern, wovon alle reden – **Ihr Essverhalten**. In Bern und 8 weiteren Praxis-Standorten.

Essen soll Spass machen, kein schlechtes Gewissen

Dies ist einer der wichtigsten Grundsätze von Vitalance. Statt auf alles Gute zu verzichten, zeigt Ihnen Romy Bernhardsgrütter wie Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen essen und dennoch effizient abnehmen können.

Der Ursache des Problems auf den Grund gehen

Vitalance hilft Ihnen das zu verändern, was zum Übergewicht führte – **Ihre Essgewohnheiten**. Sind diese einmal geändert, im Alltag gefestigt und automatisiert, ist dies das Ende Ihrer Diät Karriere.

Professionelle, individuelle Betreuung

Vielleicht wissen Sie bereits viel über Ernährung, aber haben alleine nicht die Kraft, Ihr Wissen konsequent umzusetzen. Dank individuellen, verständnisvollen Einzelberatungen ist es Romy Bernhardsgrütter möglich, Ihren Erfolg zu steuern und optimal auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Das Resultat: Sie nehmen **rund 0,8 Kilo pro Woche ab**, bleiben stets motiviert und bekommen Ihr Gewicht und Ihre Ernährung Schritt für

Schritt unter Kontrolle. Denn Sie und Ihr Coach **zusammen** sind stärker als Sie alleine gegen Ihre «inneren Widerstände.»

Jetzt Termin reservieren und von 10% Rabatt profitieren

Wenn Sie **voraussagbar und nachhaltig abnehmen** und Ihre Essgewohnheiten optimieren möchten, offeriert Ihnen Vitalance ein unverbindliches Abklärungsgespräch mit Ernährungsanalyse. Rufen Sie jetzt an und reservieren Sie sich Ihren Termin unter:

Telefon 031 333 07 50

Sprechstunde Mo-Fr, 09.00-19.00 Uhr



Vitalance, R. & R. Bernhardsgrütter
Moserstrasse 52, 3014 Bern
www.vitalance.ch, info@vitalance.ch

Von renommierten Medizinern empfohlen



«Das Vitalance-Ernährungsprogramm ist wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich. Eine nachhaltige Gewichtsreduktion braucht Disziplin, Begleitung und einen neuen Zugang zu Essgewohnheiten. Das Problem: Der Wille wäre grundsätzlich da, aber die Umsetzung ist meist schwierig. Deshalb sind wir von der Notwendigkeit eines Coachings überzeugt. Und es fällt einfacher, den Patienten gute Ratschläge zu geben, wenn man mit gutem Beispiel vorangeht. Man wirkt als Arzt auch glaubwürdiger.»

Dies sagen Mediziner, darunter Herzchirurgen, Anästhesisten, Internisten etc., die das Vitalance-Programm erfolgreich absolvierten.