

lebe leichter®

Jetzt mitmachen:

Geben Sie sich diese Chance!

Kursstart:

Dienstags, ab 24.04.2018, 19.30 Uhr

Kursort:

In den Räumen von Unser NETZ e.V.
Brunnensteige 3, 73252 Lenningen

Kursgebühr:

12 Treffen: 118,- €, zzgl. 19,95 € (Buch + Planer)

Anmeldung:

Unser NETZ e.V.
Gabriele Riecker
Tel. 07026-370198
info@unser-netz.info
www.unser-netz.info



Ich freu mich auf Sie!

Infos:

Elke Maier
Diätassistentin, Lebe-leichter-Coach
Tel.: 07025/843082
maier.elke@gmx.net
www.lebe-leichter.com



**Kurs in
Lenningen**

*Genial normal zum
Wunschgewicht*

*unverbindliche Preisempfehlung, Nr. 950.554.003

SCM



*Es kann so leicht sein,
leichter zu werden.*

Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes und verbotenes Essen fixiert zu sein und von einer zur anderen Trenddiät zu wechseln?

Leichter, unbeschwerter und einfacher leben – die Fachfrauen Heike Malisic und Beate Nordstrand kennen den Wunsch nach einem unkomplizierten Weg, gesund zu leben. Sie haben ein Programm entwickelt, das Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Sie dazu herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

*Nicht das Essen muss sich ändern.
Ich muss mich ändern.*

In dem *Lebe-leichter*-Programm verwenden Sie keine speziellen Lebensmittel, Sie verändern nur Ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönnen Sie Ihrem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.

Das 12-Wochen-Programm

1. Lebe mit Plan
2. Lebe mit Vision
3. Lebe bewusst
4. Lebe bewegt
5. Lebe alternativ
6. Lebe spritzig, doch entspannt
7. Lebe verändert
8. Lebe mit anderen
9. Lebe mit Leidenschaft
10. Lebe mit Maßstäben und Werten
11. Lebe attraktiv
12. *Lebe leichter*

Wie kann ich mitmachen?

Lebe leichter begeistert Sie, aber Sie sind sich nicht sicher, ob Sie das Programm alleine umsetzen können? Dann suchen Sie sich eine *Lebe-leichter*-Gruppe und motivieren Sie sich gegenseitig. Vielleicht möchten Sie sogar selbst gerne *Lebe-leichter*-Coach werden?

Weitere Informationen und laufende Kurse finden Sie unter www.lebe-leichter.com