

Schlank werden und bleiben

Seit 2001 begleite ich meine Kunden und Kundinnen auf dem Weg zu ihrem Wunschgewicht und setze auf nachhaltige Veränderung und verbesserte Lebensqualität – unspektakulär, konsequent und erfolgreich.

Essen soll Spass machen und kein schlechtes Gewissen

Das ist einer der wichtigsten Grundsätze von **Vitalyse** Lyss. Statt zu hungern, zeige ich Ihnen, wie Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen essen können.

Ursache des Problems beheben

Gemeinsam verbessern wir das, was zu Ihrem Übergewicht und Unwohlsein führte – Ihre Essgewohnheiten. Sie brauchen keine Ersatzmahlzeiten, Diät drinks oder Appetitzügler einzunehmen. Vielmehr lernen Sie, eine ausgewogene, gesunde und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung im Alltag anzuwenden. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel angeregt, so dass Sie ca. 0.7 bis 1.0 Kilo pro Woche abnehmen. Dank den drei Phasen «Gewichtsabnahme», «Stabilisierung» und «Gewichtserhaltung» ist der permanente Erfolg garantiert.



Judith Warmbrodt, **Vitalyse** Lyss
Dipl. Ernährungscoach, Sportlehrerin Uni Bern,
Lizenzpartnerin von Vitalance Bern

Professionelle und individuelle Betreuung

Sie wissen sicher bereits viel über gesunde Ernährung, hatten aber bis jetzt nicht die Kraft, Ihr Wissen konsequent umzusetzen. Dank individuellen und verständnisvollen Beratungen in regelmässigen Abständen ist es mir möglich, Ihren Erfolg zu steuern und wirklich auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Das Resultat: sie nehmen gut ab, und vor allem: Sie bleiben motiviert.

Unkomplizierte Durchführung

Das Ernährungsprogramm ist komfortabel und einfach durchzuführen – auch für Berufstätige und Familien. Es gibt keine fixen Menüpläne oder komplizierte Vorschriften. Die Auswahl an Nahrungsmitteln ist gross und weitgehend frei.

Überzeugen Sie sich selbst

Gönnen Sie sich ein unverbindliches Abklärungsgespräch, und erfahren Sie, wie Sie Ihre

Essgewohnheiten optimieren und dadurch stressfrei abnehmen können. Reservieren Sie sich jetzt Ihren ersten Termin – ich freue mich auf Ihren Anruf!

Prof. Dr. med. Thierry Carrel:

«Das **Vitalyse**-Ernährungsprogramm ist alltagstauglich in der Umsetzung und wissenschaftlich fundiert. Zudem war ich von Anfang an von der Notwendigkeit eines Coachings überzeugt!»

T 032 384 24 88
Stegmattweg 20
3250 Lyss

www.vitalyselyss.ch
www.facebook.com/vitalyselyss
weitere Standorte: www.vitalyse.ch

