

17 Kilo in 5 Monaten abgenommen

„Ich fühle mich so viel wohler und attraktiver in meiner Haut, habe mehr Selbstvertrauen, und meine medizinischen Werte haben sich verbessert. Meine Ernährungstrainerin, Judith Warmbrodt, schaffte es tatsächlich, dass ich meine Ernährung definitiv umstellte und zwar durch ein individuelles, motivierendes und straff geführtes Coaching- und Betreuungskonzept! Und das Beste daran: ich weiss jetzt, wie ich mein Gewicht halten kann!“

Bauchgefühl hat sofort gestimmt

Seit Februar 2008 ist Brigitte Wälchli eine der treuen Kundinnen. Sie wollte weder mit Drinks, Pülverchen, Diätpillen, Wundercrèmes noch Hungerkuren gegen ihre überflüssigen Pfunde ankämpfen, sondern auf vernünftige, seriöse und gesunde Weise abnehmen. „Jedes Jahr nahm ich sukzessive 1 bis 2 Kilo zu und hatte irgendwann einmal genug. Ich wollte etwas unternehmen und vereinbarte mit Frau Warmbrodt einen ersten unverbindlichen Termin“.



Brigitte Wälchli (links im Bild) im Gespräch mit Judith Warmbrodt.

Nachhaltigkeit dank 3-Phasen-Prinzip

Das Vitalyse-Programm beinhaltet:

1. Abnehmen, 2. Gewicht stabilisieren, 3. Gewicht halten.

„In der ersten Phase erreichte ich mein Wunschgewicht mit einer auf mich abgestimmten Ernährung. Danach wurde mein Gewicht stabilisiert, indem ich lernte, wie ich wieder 100% von allem essen kann. In der dritten Phase ging es schlussendlich darum, meine neue Ernährungsweise zur **Lebensgewohnheit** zu machen. Resultat: dauerhafte Erhaltung meines Wunschgewichtes.“

Die KundenInnen absolvieren alle 3 Phasen mit Hilfe der konstanten und straffen Betreuung durch ihre Ernährungstrainerin Judith Warmbrodt. „700 bis 900 Gramm wöchentlich abzunehmen ist realistisch. Dabei bauen wir vor allem Fett- und nicht Muskelgewebe ab, so dass neben besserem Wohlbefinden und Fitness

auch das kosmetische Resultat stimmt: “ Hans Richard von der Driving-School Biel: Ich habe in das Thema Gewicht viel Zeit, Energie, Geld, aber auch viel Ärger und Frust mit Fastenkuren, Xenical, Trennkost, Blutgruppendiät usw. gesteckt. Nach einem Herzinfarkt habe ich mich entschieden, mit Hilfe von Vitalyse meine Ernährung seriös und dauerhaft umzustellen.

Genug und genussvoll essen

Brigitte Wälchli hat gelernt, sich richtig zu ernähren. „Ich habe gestaunt, wie viel, gut und abwechslungsreich ich essen konnte und trotzdem sehr gut abgenommen habe“. Judith Warmbrodt: „Wenn der Körper alle Nährstoffe, die er benötigt, in genügender Menge erhält, erzeugt er keine Gelüste, wie z.B. auf Süßes, Brot, Teigwaren u.a. Zudem arbeitet er auf Hochtouren und ist so überhaupt erst in der Lage, Fett zu verbrennen. Ich gebe lediglich die Menge der jeweiligen Nahrungsmittelgruppen vor, das Zusammen-

stellen der Menues ist dann Sache jedes Einzelnen. Selbstverständlich stehen auch viele gluschtige Menuevorschläge zur Verfügung. Essen auswärts, mit Freunden und Familie sind kein Problem, die Durchführung des Programmes sehr einfach“. In Einzelgesprächen berät Warmbrodt ihre KundenInnen so, dass sich das neue Essverhalten problemlos in den Alltag integrieren lässt und schwierigere Situationen gut gemanagt werden können. „Diese Termine sind sehr wichtig, denn sie garantieren, dass der Kunde die Abnahme, Stabilisation und Gewichterhaltung erfolgreich abschliesst.“

Brigitte Wälchli hat in 6 Monaten 18 Kilo auf gesunde Weise abgenommen. „Für mich hat sich eigentlich alles positiv verändert: ich fühle mich einfach gut, habe viel mehr Selbstvertrauen und vor allem viel mehr Energie und Power. Meine ständige Müdigkeit ist wie weggeblasen, und ich kann meine Sünden selbstständig korrigieren, so dass mein Gewicht stabil bleibt, und dies bereits seit 2008“.

Hans Richard: „Ich habe mit 17 kg weniger nicht nur mein Wunschgewicht erreicht, sondern auch eine wesentlich bessere Lebensqualität erlangt. Ich fühle mich wohl und selbstsicher und betrachte diese Ernährungsumstellung als eine lohnende Investition in meine Gesundheit und Zukunft.“

Judith Warmbrodt: „Es ist für alle möglich, ein gesundes Wohlfühlgewicht zu erreichen und auch zu halten, sofern der Wille vorhanden ist, etwas an seinen eigenen Ess- und oft auch Lebensgewohnheiten zu ändern“. Dies übrigens ohne

Einbusse an Lebensqualität, da man mit einer vernünftigen Essensweise weder hungern noch leiden muss. „Es ist einfach toll und sehr befriedigend, die z.T. unglaubliche Veränderung meiner KundenInnen mitzuverfolgen und zu sehen, wie sie wieder aktiv und mit Freude ihr Leben leben, mit Begeisterung Shoppen gehen, ohne schlechtes Gewissen ihr Essen geniessen und in der Lage sind, ihr Gewicht zu halten“.



Hans Richard

Informieren Sie sich in einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch, um Ihre Erfolgchancen, die Behandlungsdauer und die optimale Ernährung zu eruieren.

Vitalyse

Tel. 032 384 24 88
www.vitalyselyss.ch
info@vitalyselyss.ch
Stegmattweg 20
3250 Lyss



Brigitte Wälchli