

Hält sich die Figur nicht an Ihre Vorsätze?

Genug essen, schlank werden und bleiben

Nach dem Volumen-Essprinzip von *Vitalyse* Lyss: „Wer schlank sein will, darf nicht hungern“



Judith Warmbrodt-Sollberger, Ernährungscoach, Sportlehrerin Uni Bern
Vitalyse-Inhaberin

Frau Warmbrodt, Sie führen seit 6 Jahren erfolgreich die *Vitalyse*-Ernährungspraxis in Lyss.

Es ist heute wissenschaftlich belegt, was Sie in Ihrer Praxis seit Beginn 2001 praktizieren: Nur wer sich satt isst, nimmt langfristig ab und nicht wieder zu. Wie kommen Sie zu diesem überraschenden Erfolgsrezept?

Personen, die nicht hungern müssen, sind in der Lage, Essattacken zu vermeiden oder gegebenenfalls zu korrigieren. Nur so lässt sich das Gewicht erfolgreich halten. Das Volumen-Essprinzip von *Vitalyse* hat

zudem einen grossen Vorteil: man muss nicht auf gutes Essen verzichten. Ich empfehle dem Kunden, mehr zu essen und stelle ihm ein individuelles Programm zusammen. Dabei berücksichtige ich sein Alter, sein Geschlecht, seinen Gesundheitszustand, seine sportlichen Aktivitäten u.a. Dieses Programm enthält eine grosse Auswahl an Speisen mit niedriger Energiedichte. So kann sich der Kunde wirklich satt essen, ohne sich dabei zu viele Kalorien zuzuführen.

Es erfordert also doch eine Ernährungsumstellung?

Ja, ohne etwas zu ändern geht es leider nicht, alles andere ist fauler Zauber – falls man wirklich dauerhaft etwas erreichen will. Aber die Umstellung darf nicht radikal sein, sonst ist der Misserfolg vorprogrammiert. Die Ursache des „immer wieder Zunehmens“ ist die Tatsache, dass die meisten Leute beim Abnehmen einfach nicht satt werden, was früher oder später zu Heiss-hunger führt. Zudem dauert eine erfolgreiche Gewichtskontrolle in der Regel ein Leben lang: wir leben heute in einem Umfeld des Ueberflusses und der ständigen Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und zwar nicht immer den gesündesten. Lernen, damit umzugehen, Abstürze oder „Sünden“ ohne schlechtes Gewissen zu „geniessen“, danach aber zu korrigieren: das ist die Aufgabe einer Ernährungsumstellung.

Sie sind also auch der Frage nach-

gegangen, was warum sättigt?

Ja, genau. Das Ergebnis: die meisten Menschen benötigen eine ganz bestimmte, individuelle Menge an Nahrung, um den Magen zu füllen und sich wirklich satt zu fühlen. Wieviele Kalorien darin enthalten sind, ist weniger wichtig. Entscheidend ist das **Volumen** der Speisen.

Verwenden Sie Appetitzüglern, Medikamente oder Drinks?

Nein, gar nicht. Im Gegenteil: ich muss viele meiner Kunden sogar auffordern, genügend zu essen, so dass die Verdauungsorgane auf Hochtouren arbeiten können und der Stoffwechsel angeregt wird. Unser Körper braucht genügend Nährstoffe von den richtigen Sorten, um seinen Verbrennungsgrad zu steigern und dadurch überhaupt erst Fett zu verbrennen.

Und was, wenn der Geist zwar willig, aber das Fleisch schwach ist – d.h., wenn der Klient zuwenig Disziplin hat?

Das ist sicher der Hauptpfeiler des *Vitalyse*-Erfolgskonzeptes: **individuelles Ernährungs- und Motivationscoaching**. Dank regelmässig stattfindenden Beratungsgesprächen (keine Gruppen!), kann ich auf die Wünsche, Sorgen, Schwierigkeiten usw. der Kunden eingehen, so dass sie ca. 0,8 kg pro Woche abnehmen und ihr Wunschgewicht in der geplanten Zeit

erreichen. In der Nachbetreuungsphase wird das neue Essprinzip dann quasi trainiert und gefestigt, bis es zur neuen Gewohnheit geworden ist.

Was ist sonst noch aussergewöhnlich an Ihrem Ernährungskonzept?

Die Methode ist familientauglich und auch für Berufstätige und Geniesser absolut einfach durchführbar. Es gibt keine fixen Menüpläne, kein Kalorienzählen, kein ständiges Abwägen und auch keine Diät Drinks, dafür eine grosse Nahrungsmittelauswahl und generell mehr Freiheiten als Einschränkungen. Zudem werden – je nach Bedarf – geeignete, **persönliche Sportprogramme** zusammengestellt, die ideale Ergänzung zu einer gesunden Ernährung und der daraus resultierenden Gewichtsreduktion.

Wer ist für eine Ernährungsumstellung mit Ihrer Hilfe geeignet?

Jede Frau, jeder Mann, jeder Jugendliche, der oder die von Ersatzmahlzeiten, Hungern und JoJo-Effekt genug haben. Alle, die nicht genügend Kraft und Disziplin aufbringen, ihr Gewichtsproblem alleine in den Griff zu bekommen.

Verständlicherweise stehen Menschen heutzutage jedem Angebot von Hilfe skeptisch gegenüber, zu gross und unübersichtlich sind die verschiedenen Angebote und Versprechungen. Aus diesem Grunde haben alle Inte-

ressenten die Möglichkeit, das *Vitalyse*-Ernährungsprogramm und natürlich mich kennen zu lernen, in einem unverbindlichen und kostenlosen Erstgespräch. Danach kann man sich frei und ohne Druck entscheiden. Meine Erfahrung zeigt, dass alle Personen, die etwas aktiv ändern möchten, dies auch schaffen können.

Mein Tip: essen Sie genügend und werden Sie schlank mit dem Volumen-Essprinzip von *Vitalyse*. Erfahren Sie, wie der Weg zu Ihrem Wohlfühl-/Wunschgewicht aussieht.

Melden Sie sich an für ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch!

Tel. 032 384 24 88
www.vitalyselyss.ch
info@vitalyselyss.ch



Stegmattweg 20
3250 Lyss

Vitalyse Aarau

Vitalyse Cham

Vitalyse Lyss

Vitalyse Murten

Vitalyse Solothurn

Vitalance Bern