

GEWICHT REDUZIEREN, STABILISIEREN UND ERHALTEN

—Schenken Sie sich körperliches Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensqualität – als Investition in Ihre Zukunft. Eine vernünftige und abwechslungsreiche Ernährung, das notwendige Basiswissen und die persönliche Betreuung helfen Ihnen dabei.—



Persönliche und professionelle Einzelberatung durch Judith Warmbrodt, Vitalyse Lyss, Sportlehrerin Universität Bern

Raucher können sich entscheiden, mit dem Rauchen aufzuhören – mit der Ernährung ist es naturgemäss anders. Das Thema betrifft uns gezwungenermassen von der Geburt bis zum Lebensende. Und nicht zuletzt bestimmt unsere Nahrung unsere körperliche Fitness, unseren Gesundheitszustand, unser persönliches Attraktivitätsempfinden und unser körperliches Wohlfühl – eben unsere Zukunft in Bezug auf unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität. Der Bereich Ernährung, Gewicht und Gesundheit ist bei fast allen Menschen in unseren Breitenkreisen ein Lebensthema und bedarf der täglichen Pflege. Zeit also, sich mit dieser Materie etwas näher auseinanderzusetzen.

Die meisten abnahmewilligen Menschen haben in der Regel gute Vorsätze, scheitern dann aber oft an der konsequenten Einhaltung derselben – sei es aus mangelndem Wissen, gutgemeinten, aber falschen Ratschlägen, fehlender Disziplin oder Kraft, Hungergefühlen, einem schwierigen Alltag u. a.

Aufgeben bedeutet meistens den gefürchteten JoJo-Effekt, ein noch höheres Gewicht, schlechtere medizinische Werte, Frust und Versagergefühle – nebst dem ramponierten Selbstwertgefühl. Man isst noch weniger, treibt noch exzessiver Sport und lässt sich auf irgendwelche trendigen Crashdiäten oder andere vielversprechende Kuren ein, ohne jedoch das angestrebte Ziel zu erreichen: ein gesundes und zu den Lebensumständen passendes Gewicht.

GEWICHTSREDUKTION UND -ERHALTUNG

Die Ernährungstrainerin und ehemalige Sportlehrerin Judith Warmbrodt von Vitalyse Lyss hilft seit 18 Jahren allen interessierten und betroffenen Menschen, ihre Ernährung schrittweise anzupassen und in ihren Alltag zu integrieren. Oberstes Ziel: unkompliziert, alltags- und familientauglich, ohne lästiges Abwägen und komplizierte Ernährungspläne, flexibel und individuell angepasst – kurz: unspektakulär. Als Diabetikerin mit guten medizinischen Kenntnissen, mit ihrem langjährigen und erprobten Fachwissen und ihrer Fähigkeit zu Empathie und Konsequenz gelingt es ihr, auch in «komplexeren» Fällen ein gutes Resultat zu erzielen. Sie weiss: eine gesündere und an die persönlichen Bedürfnisse angepasste Ernährung hilft nicht nur, Gewicht zu verlieren und besser auszusehen, sondern sie steigert die geistige und körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. Zudem resultiert daraus in der Regel eine bessere Gesundheit, was oft das Weglassen diverser Medikamente nach sich zieht.

ERFAHRUNG EINER KUNDIN

«Ich konnte viel mehr essen als jemals zuvor, und schon während dem Abnehmen ging es mir körperlich immer besser. Ich musste nur auf ganz wenig verzichten, konnte überall einkaufen und auswärts essen gehen, fühlte mich super, energiegeladener und hatte keinen Heissunger mehr. Und auch ohne Sport fiel mein Gewicht von Woche zu Woche, manchmal bis zu einem Kilo. Das Beste: ich konnte meine Medikamente gegen meinen Blutdruck weglassen.... Einfach Hammer! (S. Pfaff)»



DER ERSTE SCHRITT

Erfahrungsgemäss ist der erste Schritt der schwierigste: die Einsicht, es nicht alleine zu schaffen und Hilfe annehmen zu müssen. Schliesslich suggeriert das Umfeld: mit weniger essen und mehr Bewegung geht es von alleine, und die gängige These «keine Kohlenhydrate essen» hält sich hartnäckig, womit das Hungern vorprogrammiert ist. Die Werbung verspricht Sensationserfolge innert kürzester Zeit, und sowieso weiss es jeder besser...

Die beschriebenen Methoden sind bei den wenigsten auf Dauer erfolgreich, denn der persönliche, auch genetisch bedingte Stoffwechsel jedes Einzelnen ist so spezifisch wie sein Fingerabdruck und verlangt entsprechende, dynamische Anpassungen. Dieses Wissen lässt sich erlernen und erfolgreich anwenden – auf Dauer.

Judith Warmbrodt zeigt in einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch allen Betroffenen und Interessierten gerne, wie Vorgehensweise, Dauer und Kosten einer erfolgreichen Ernährungsumstellung für jeden Einzelnen aussehen - frei von jeglichen Verpflichtungen. ✕

In Zusammenarbeit mit



Machen Sie den ersten Schritt und informieren Sie sich:

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