

Abnehmen: Was tun, wenn die Kraft fehlt?

Wie Sie konsequent und nachhaltig abnehmen - unvermeidlich

Ob Unternehmerin, Mediziner, Pflegefachleute, Mütter, Kaufleute, Erziehende, jung oder alt – viele haben beim Abnehmen das selbe Problem. Es fehlt nicht an Wissen über Ernährung, entsprechenden Apps oder aktuellen Fasten- und Diätangeboten, sondern viel mehr die Kraft und Selbstdisziplin zur konsequenten **Umsetzung dieser Tools** im Alltag. Das persönliche, engmaschige und systematische Coaching von **Vitalyse** setzt genau hier an: **Erfolg durch Empathie, Begleitung und Kontrolle.**

VITALYSE LYSS – Wollen Sie Ihren Diätmarathon endgültig beenden und auf natürliche und gesunde Weise Gewicht verlieren? Dann ist das engagierte und sehr persönliche Coaching von Judith Warmbrodt genau das Richtige, um Ihre Essgewohnheiten, Ihre Figur und Ihr Wohlbefinden voraussagbar, konsequent und nachhaltig zu verbessern.



Judith Warmbrodt, Sportlehrerin Universität Bern, Geschäftsführerin von **Vitalyse Lyss**, seit **19 Jahren** für ihre Kundinnen und Kunden da. Weitere Praxen auf www.vitalyse.ch

Judith Warmbrodt, warum fällt das Abnehmen vielen Menschen so schwer, darunter bekanntlich auch Exponenten aus der Medizin?

1. Verunsicherung

Die zahlreichen, teils widersprüchlichen Ernährungstheorien verunsichern viele Leute. Deshalb wechseln sie von einer Diät oder App zur nächsten, geben schnell wieder auf und verschieben das Abnehmen frustriert auf „später“.

2. Fehlende Alltagstauglichkeit

Viele Diäten sind zu radikal, zu einschränkend (unnötige Verbote) oder zu kompliziert und somit **auf Dauer nicht praktikabel**. Selbst medizinisch verordnete Ersatzmahlzeiten, Appetitzügler und Diätprodukte lösen keine Gewichtsprobleme. Hat man sie satt, fällt man in die alten Essgewohnheiten zurück und nimmt wieder zu.

3. Mangelnde Selbstdisziplin

Und vielen Menschen mit Gewichtsproblemen **fehlen einfach Kraft und Durchhaltewille**, auf eigene Faust abzunehmen, geschweige denn, sich langfristig bessere Essgewohnheiten anzueignen. Interessant: «Wissen» ist häufig nicht das Problem. Das lässt sich schon daran erkennen, dass ungefähr ein Drittel meiner Kundschaft

einen **medizinischen Hintergrund** hat.

Ihr Erfolgsrezept ist demnach eine sozialverträgliche Ernährung und konsequentes Personal Coaching?

Genau. Der sicherste und effizienteste Weg, verbindlich und konsequent abzunehmen bzw. Gewichtsprobleme dauerhaft zu lösen, ist ein **alltags-taugliches** Ernährungskonzept mit einer grossen Nahrungsmittelauswahl. Und ja, **persönliches, engmaschiges Coaching** erhöht die Selbstdisziplin und Erfolgchancen enorm.

Ein auf die Bedürfnisse abgestimmter, praktischer Ernährungsplan mit klaren individuellen Mengenangaben, ermöglicht es meinen Kunden **0,7-0,9 Kilo pro Woche** abzunehmen. Ohne Diätprodukte und Pillen.

Wichtig ist, ihnen zuzuhören, sie ernst zu nehmen, zu verstehen und konstruktiv zu führen. Es braucht Wertschätzung und Motivation, keine Vorwürfe oder Mahnfinger.

Meine Erfahrung ist: Menschen mit Gewichtsproblemen halten sich konsequent an die Ernährungsempfehlungen und kommen gerne in die Beratung, wenn man ihnen den nöti-

gen Respekt entgegenbringt, sie engmaschig, anerkennend und zielführend coacht. Deshalb nehmen sie systematisch und voraussagbar ab. Die gelernte Ernährung führt nach einer mehrmonatigen **Gewichtshaltephase** letztlich in **Essgewohnheiten fürs Leben**. Übrigens: Das persönliche Coaching endet erst, wenn der Klient sich selbst bewiesen und somit **das Vertrauen gewonnen** hat, sein erreichtes **Gewicht** zukünftig **halten** zu können.

Jetzt Termin reservieren und von 10% Rabatt profitieren!

Rufen Sie an und vereinbaren Sie ein **unverbindliches Abklärungsgespräch** mit Ernährungsanalyse

Telefon 032 384 24 88

info@vitalyselyss.ch

www.vitalyselyss.ch



Vitalyse, Judith Warmbrodt
Stegmattweg 20, 3250 Lyss