

## DAS »LEBE-LEICHTER« - 6 x 1:

Genieße täglich drei Mahlzeiten nach deinem Geschmack, einen Teller voll.

Gönne deinem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.

Trinke täglich zwei bis drei Liter.

Zweimal in der Woche ist ein Maxi gestattet.

Bewege dich täglich eine halbe Stunde.

Nehme einmal wöchentlich an einem *Lebe-leichter*-Kurs teil oder buche unser Online-Angebot.

## JETZT MITMACHEN:

### Aktueller Kurs in Eilmendingen

ab Dienstag, 08. März 22

18.30 bis 19:30 Uhr

Kursort: Christliche Gemeinschaft Eilmendingen  
Wildbader Str. 18, 75210 Keltern-Eilmendingen

Der 12-Wochenkurs

kostet 138 €

plus 19,99 € für das Kursmaterial (Buch & Planer)

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel einen Großteil der Kosten!

## ICH FREUE MICH AUF DICH:

Anmeldung und Infos

Anne Herter

0176/39348702

ernaehrung-herter@web.de

[www.Ernaehrungsberatung-Anne-Herter.de](http://www.Ernaehrungsberatung-Anne-Herter.de)

\*unverbindl. Preisempfehlung, Nr. 950.554.003



# lebe leichter®

**GENIAL NORMAL  
ZUM WUNSCHGEWICHT**  
DAS 12-WOCHEN-PROGRAMM

**SCM**  
Hänsler



## ES KANN SO LEICHT SEIN, LEICHTER ZU WERDEN

Hast du es satt, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes und verbotenes Essen fixiert zu sein und von einer zur anderen Trenddiät zu wechseln?

Leichter, unbeschwerter und einfacher leben – die Fachfrauen Heike Malisic und Beate Nordstrand kennen den Wunsch nach einem unkomplizierten Weg, gesund zu leben. Sie haben ein Programm entwickelt, das dir nicht nur dabei hilft, dein Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern dich dazu herausfordert, das Beste aus deinem Leben zu machen.

## NICHT DAS ESSEN MUSS SICH ÄNDERN. ICH MUSS MICH ÄNDERN.

In dem *Lebe-leichter*-Programm verwendest du keine speziellen Lebensmittel, du veränderst nur dein Essverhalten.

Genieße jeden Tag drei Mahlzeiten nach deinem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecke die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönn deinem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.

## DAS 12-WOCHEN-PROGRAMM

1. Lebe mit Plan
2. Lebe mit Vision
3. Lebe bewusst
4. Lebe bewegt
5. Lebe alternativ
6. Lebe spritzig
7. Lebe verändertert
8. Lebe mit anderen
9. Lebe mit Leidenschaft
10. Lebe mit Maßstäben und Werten
11. Lebe attraktiv
12. Lebe leichter

## WIE KANN ICH MITMACHEN?

*Lebe leichter* begeistert dich, aber du bist dir nicht sicher, ob du das Programm alleine umsetzen kannst? Dann suche dir eine *Lebe-leichter*-Gruppe und motiviert euch gegenseitig.

Weitere Informationen und laufende Kurse findest du unter [www.lebe-leichter.com](http://www.lebe-leichter.com)

## BÜCHER DER AUTORINNEN



Heike Malisic, Beate Nordstrand  
**Lebe leichter**  
Genial normal zum Wunschgewicht. Das 12-Wochen-Programm  
Klappenbroschur, 176 S.  
Nr. 395.813 €D 16,99  
€A 17,50CHF 26,20\*



Heike Malisic, Beate Nordstrand  
**Lebe leichter –  
Der 12-Wochen-Planer**  
Broschürt, 128 S.  
Nr. 395.892 €D 6,99  
€A 7,20CHF 10,80\*



Heike Malisic, Beate Nordstrand  
**Lebe leichter für Vielbeschäftigte**  
Klappenbroschur, 176 S.  
Nr. 396.062 €D 16,99  
€A 17,50CHF 26,20\*



Heike Malisic, Beate Nordstrand  
**Body, Spirit, Soul, Nr. 395.698**  
+  
365 Impulse für ein ganzheitlich  
leichteres Leben, Nr. 395.783  
Beide je €D 16,99  
€A 17,50CHF 26,20\*

Diese und andere Lebe-leichter-Produkte findest du im Buchhandel oder unter [www.scm-shop.de](http://www.scm-shop.de) |  
Telefon: 07031 7414-177