



DAS »LEBE-LEICHTER«-6x1:

JETZT MITMACHEN:

Aktueller Kurs in Ellmendingen

ab Dienstag, 10. Januar 23

18.30 bis 19:30 Uhr

Kursort: Christliche Gemeinschaft Ellmendingen
Wildbader Str. 18, 75210 Kelttern-Ellmendingen

Der 12-Wochenkurs

kostet 150 €

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

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel
einen Großteil der Kosten!

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.

ICH FREUE MICH AUF DICH:

Anmeldung und Infos

Anne Herter

0176/39348702

ernaehrung-herter@web.de

www.Ernaehrungsberatung-Anne-Herter.de



lebe leichter

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

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 verändert
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

BÜCHER DER AUTORINNEN



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



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



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

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