



DAS LEBE-LEICHTER-6x1:

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:

Der neue Kurs beginnt im Januar 25!

Wann: Dienstag, 14.01.25 um 18:00

Wo: Praxis für Ernährungsberatung Anne Herter
Erlachstr. 8, 75217 Birkenfeld - Obernhausen

Der 12 Wochenkurs kostet 150 € und wird von den Krankenkassen in der Regel bezuschusst

In der ersten Stunde ist ein unverbindliches Treffen möglich!

ICH FREUE MICH AUF DICH:

Anne Herter, Praxis für Ernährungsberatung
www.ernaehrungsberatung-Anne-Herter.de
E-Mail: ernaehrung-herter@web.de
0176 39348702

*unverbindl. Preisempfehlung, Nr. 950,554,003



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
Klappenbroschur, 176 S.
Nr. 395.813 **€D 16,99**
€A17,50/CHF 26.20*



Heike Malisic, Beate Nordstrand
**Lebe leichter –
Der 12-Wochen-Planer**
Broschiert, 128 S.
Nr. 395.892 **€D 6,99**
€A7,20/CHF 10.80*



Heike Malisic, Beate Nordstrand
Lebe leichter für Vielbeschäftigte
Klappenbroschur, 168 S.
Nr. 395.417 **€D 16,95**
€A17,50/CHF 26.10*



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**
€A17,50/CHF 26.20*