

Liebe Leserinnen und Leser des Marktboten,

# Starten Sie jetzt: Das Power Programm für Ihre Sommer-Wohlfühlfigur

Sie möchten nur ein paar Pfunde purzeln lassen, weil die Lieblingshose zwickt? Sie möchten in Ihrem Hochzeitsoutfit oder Ihrem Bikini eine gute Figur machen? Sie wollen sich einfach in Ihrem Körper wieder wohlfühlen?

Dann hab ich was für Sie: Das **Power Programm**. Freuen Sie sich auf **6 Wochen**, in denen wir mit Genuss die Pfunde purzeln lassen – rechtzeitig zum Beginn der Sommerferien sind wir fertig! Sie lernen eine **abwechslungs-** und **genussreiche Ernährung** kennen, die auch in Ihr Leben passt. Darüber hinaus gehen wir gemeinsam der Frage nach, welche Nahrungsmittelunverträglichkeiten Ihnen einen unguten Bauch machen und was Ihr Essverhalten beeinflusst. Sie lernen mit Hilfe des NLP – dem „Neurolinguistischen Programmieren“, wie Sie Ihre persönlichen Ziele finden und sich selbst motivieren können, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und gute Fähigkeiten zu optimieren. Ebenso erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln und wenig Zeitaufwand **mehr Bewegung in Ihren Alltag** bringen. – Alles kleine Veränderungen, die Ihnen nichts ausmachen, aber unheimlich viel bringen.

**Hier schon mal meine Top 3 der kleinen Veränderungen:**

## 1) Erklären Sie Wasser zum Getränk Ihrer Wahl

Getränke können Ihnen viele Kalorien liefern, ohne dass Sie es merken. Insbesondere zuckerhaltige Getränke haben einen entscheidenden Nachteil: Sie liefern reichlich Kalorien, sättigen aber nicht. Auch sind Softdrinks oder Fruchtschorlen keine Durstlöscher und verführen Sie, nur noch mehr davon zu trinken.

## 2) Genießen Sie sich schlank – dreimal am Tag

Zelebrieren Sie Ihre täglichen drei Mahlzeiten und lassen Sie sich dabei nicht ablenken. Handy und Fernseher sind dabei tabu – schöne Musik, ein toller Ausblick oder nette Gesellschaft hingegen herzlich willkommen. Kauen Sie Ihr Essen bewusst und legen Sie Ihr Besteck zwischendurch einfach mal beiseite. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie sich angenehm gesättigt fühlen.

## 3) Ernennen Sie Gemüse zum Hauptdarsteller auf Ihrem Teller

Gemüse liefert Ihnen einen perfekten Mix aus Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Aber das ist noch nicht alles: Gemüse füllt Ihren Magen mit reichlich Nährstoffen und hat dabei kaum Kalorien – Sie werden wunderbar satt und Ihre Figur freut sich.

Über Ihre Anmeldung zum 1. Abend des Power Programms am **21.06.2017** freut sich:

Ihre Dr. Caren Lagler