





Heike Backes

ist Dipl.-Oecothropologin und Gesundheits-Trainerin UGB (Bewegung).



Gerhard Braun

ist Dipl.-Betriebswirt und Gesundheitsberater (Dorn).

Die Autoren sind seit über 20 Jahren in der Naturheilkunde tätig. Sie sind Inhaber des LadyVit in Schramberg und unterstützen Lizenzpartner beim Aufbau eigener Vitalstudios.

Kontakt:
LadyVit

Albert-Moser-Straße 10, D-78713 Schramberg
Tel.: 07422 / 560050, Fax: 07422 / 5600510
www.ladyvit.de

Das ACTIVIT-Ernährungskonzept

20 Jahre Praxiserfahrung haben uns gelehrt, das Augenmerk auf die nachhaltige Umsetzung zu setzen, denn jedes Ernährungskonzept steht und fällt mit der Standhaftigkeit des/der Betroffenen bei der Umsetzung.

Das Konzept im Telegrammstil:

- Richtiges Essen ohne Verbote – kein Hunger!
- Sie führen keine Diät aus, Sie stellen Ihre Ernährung um
- Essen abgestimmt auf
 - Ihren Typ
 - Ihre individuellen Vorlieben
 - Ihren Stoffwechsel
- Bewussteres Essen und damit mehr Freude am Essen

Wir versuchen wir trotzdem das Kunststück, in kurzer Zeit ein Maximum an Entspannung zu bieten. Dank neuester Forschungen können wir mit den beliebten Mentafit Wellness-CDs, die mehrfach ausgezeichnet und an der Universität München wissenschaftlich getestet sind in kurzer Zeit sehr wirkungsvolle Entspannungs- und Relax-Zustände erreichen. Kombiniert mit Traktionsliege, Massagesessel und CHI-Machine kann parallel viel für Rücken und Gelenke getan werden.

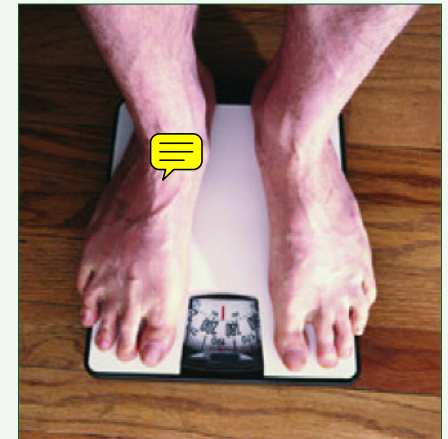


Abb. 4

Muskel- und Kraftausdauertrainings-Zirkel

In einem intensiven Ganzkörpertraining kann Frau mithilfe eines ausgeklügelten 33-minütigen Trainingsplanes die üblichen Problemzonen wie Beine, Po, Oberarme und Busen in Angriff nehmen. Unschöne Pölsterchen, Cellulite usw. werden dabei ebenso bekämpft wie Übergewicht und Rückenprobleme. Mit Musik und in der Gruppe macht dieses Training richtig Spaß und Wartezeiten an den Geräten entstehen auch keine – d.h. selbst in der Mittagspause kann mal kurz ein Fitnesstraining im Ladystudio eingeschoben werden.

Wir haben hierzu einen **Begleitprozess** entwickelt, der über das Erreichen von Etappenzielen durch ständige Motivation zum Zielgewicht führt.

Neben Topp-Ergebnissen von bis zu 16 kg Gewichtsverlust in 8 Wochen, sind bei diesem Ernährungskonzept 5 bis 8 kg Gewichtsverlust in zwei Monaten keine Seltenheit, wobei wir dann das Augenmerk auf die Nachhaltigkeit legen.

Entspannungskonzept und Stressmanagement

In unserer hektischen Zeit kommt bei vielen die Entspannung zu kurz. In unserem Vitalstu-

Gezieltes Abnehmen an Problemzonen

Ewige Jugend, Schönheit und Vitalität sind ein Traum seit Menschengedenken. Durch neueste Forschungsergebnisse wissen wir heute, dass es möglich ist, sowohl Gesicht als auch Körper neu zu formen und zu verjüngen.

Zunächst wollten wir es selbst nicht glauben. Doch nach über 20 Jahren Ernährungsberatung und der Erfahrung, dass die Klientinnen zwar abnehmen – aber eben nicht da, wo Sie es sich am meisten wünschen – an den Problemzonen, haben wir eine neue Technik ausprobiert. Die Zauberformel heißt Elektro-Neuromuskuläre Stimulation NMS. Die Damen liegen entspannt, hören Musik oder lesen ein Buch – und nehmen dabei ab: Gezielt an Problemzonen – da wo Sie es wollen! Wir haben erstaunliche Ergebnisse, nicht nur bei der Umfangreduktion, sondern auch bei Cellulite, Gesichtstraffung und Faltenbehandlung. Mit NMS kann das Lymphsystem aktiviert werden und auch Rückenschmerzen und Verspannungen kann man damit gezielt zu Leibe rücken.



Abb. 2: Ausgurg 3



Abb. 5



juergen.buecker
Bei allen Bilder ist die Auflösung
sehr dürftig.

Bildunterschrift fehlt!

