ANZEIGE

Einfach Abnehmen nach dem Urlaub

Ein üppiges Frühstücksbuffet, ein mehrgängiges Schlemmermenü am lauen Abend und coole Drinks: Schnell hat sich in den schönsten Wochen des Jahres etwas Übergewicht eingeschlichen.

Aber Sie sind fest entschlossen, die unschönen Fettpolster erfolgreich anzugehen? Sie wollen Ihr Körpergewicht endlich deutlich reduzieren, ohne Hunger und ohne Frust? Sie wollen mehr für Ihre eigene Gesundheit tun? Dann sind Sie beim Programm von „Leichter leben in Deutschland“ genau richtig und herzlich willkommen.

Zunächst sollten Sie sich bei uns in der Johannes Apotheke anmelden. Bei der Anmeldung bestimmen wir neben ihrer Körpergröße, dem Gewicht, Blutdruck und Blutzucker auch den sog. Body-Mass-Index. Eine umfassende Körperfettanalyse und die Bestimmung des Bauchumfangs schließt sich an. Zusammen mit Ihnen wird dann gemeinsam das Abnehmziel bis zum Winter festgelegt. Jetzt brauchen Sie noch ein paar Abende, an denen Sie am Basis-Seminar teilnehmen. In diesem Seminar werden Sie in der Theorie und Praxis fit gemacht fürs gesunde Abnehmen. Sie lernen viel über Fettgehalte in der Nahrung, über die Hungeranfälle ausgelöst durch einige Zucker und wie das Abnehmen erfolgreich gestartet wird. Gerne bietet die Johannes Apotheke auch Einzelberatungen an, für alle die weniger Zeit haben.

Dann sollten Sie sich zum Nordic-Walking bei uns anmelden. Denn Bewegung ist der Turbo zum Abnehmen.

Gemeinsam mit Ihnen werden wir alle auftretenden Fragen erörtern und machbare Lösungen erarbeiten. Einmal pro Monat sollten Sie zur Nachmessung Ihres Körperfettes auf alle Fälle zu uns in die Johannes Apotheke kommen.

Die Vorteile für Sie mit dem Programm von Leichter leben:

- Sie verbessern Ihre Gesundheit
- Sie reduzieren Ihr Gewicht
- Sie fühlen sich deutlich wohler
- Sie werden aktiver und leistungsfähiger

Und alles ohne Hunger und Frust. Die Teilnehmer unserer Frühjahrsaktion haben das sehr eindrucksvoll bewiesen. Sie haben im **Durchschnitt 6.6 kg abgenommen, davon 6.3 kg als Körperfett.**

Starten Sie jetzt.

Veranstaltungskalender Johannesapotheke

SEPTEMBER

Montag	**30. 8.**	9.00–12.00,	15.00–18.00	Wir messen Ihren **Blutdruck** 0,50 €
Dienstag	**31. 8.**	9.00–12.00,	15.00–18.00	**Fernreiseimpfberatung** 5,00 €
Mittwoch	**1. 9.**	9.00–12.00,	15.00–18.00	**Venenmesstag*** 5,00 €
Montag	**6. 9.**	9.00–12.00,	15.00–18.00	Wir messen Ihren **Blutzucker und/oder Cholesterin** 3,50 € / 4,50 €
Dienstag	**7. 9.**	9.00–12.00,	15.00–18.00	**Bioelektrische Impedanzanalyse** zur Festlegung der optimalen Ernährung **(Muskeln, Fett, Wasser im Körper)*** 10,00 €
			19.00–20.00	**Startveranstaltung – kostenfrei „Leichter Leben in Deutschland“** Erfolgreich abnehmen mit Garantie 7 kg Gewichtsverlust im Schnitt Ohne Diät und ohne Hunger
Mittwoch	**8. 9.**	9.00–12.00,	15.00–18.00	**Ernährungsberatung*** Fr. I. Kilgus, Fach-PTA für Ernährungsberatung 10,00 €
Dienstag	**14. 9.**		17.00–18.00	**LLID – Seminar 1** **Erfolgreich abnehmen mit LLID** **Mit Plan geht’s leichter**
Mittwoch	**15. 9.**		nach Absprache	**Lactatstufentest (lc-Test)*** NEU zur Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle. Ideal für alle Ausdauersportler – Breiten- und Leistungssport –* 80,00 €
			17.00–18.00	**Nordic Walking mit Frau Hartmann-Selinka (DWI) für Seminarteilnehmer**
13. – 25. 9.	AKTION	9.00–12.00,	15.00–18.00	**Gesundheit beginnt im Mund** Gesundheitstipps und Informationen rund um das Thema Zähne. Für Ihre **persönliche Zahngesundheit**
Mittwoch	**22. 9.**		17.00–18.00	**Nordic Walking mit Frau Hartmann-Selinka (DWI) für Seminarteilnehmer**
Mittwoch	**29. 9.**		17.00–18.00	**Nordic Walking mit Frau Hartmann-Selinka (DWI) für Seminarteilnehmer**

* Wir bitten um Voranmeldung

Aktivcenter Johannes Apotheke

Johannes Apotheke
Dr. Ekkehard Engler
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie
Johannesstraße 37 · 70806 Kornwestheim
Telefon (0 71 54) 35 06

Wichtig für TK- und BEK-Patienten:
Wir sind zertifiziert nach DIN ISO 9001:2000