

# Interesse?

Wir helfen dir gerne weiter.

Telefon: 07941-92600

# Abnehmen leicht gemacht



## Unser Abnehm-Expertenteam freut sich auf dich.

„Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, sich gesund, lecker und unkompliziert zu ernähren. Es ist mir eine Freude, andere dabei zu unterstützen, dies in ihren Alltag zu integrieren und dabei auch noch das Gewicht zu regulieren.“

**Elena Ilseher, Ernährungstrainerin**

„Ich möchte all denen, die gesunde Gewohnheiten etablieren wollen – ganz gleich, ob es um bessere Ernährung oder Gewichtsreduktion geht – eine alltagstaugliche und vor allem nachhaltige Lösung anbieten.“

**Christa Hackl, Ökotrophologin**



### Deine Vorteile mit unserem 8-wöchigen Abnehmprogramm:

- 1. Ein maßgeschneidertes Kochbuch**, abgestimmt auf deine Vorlieben, Unverträglichkeiten, Allergien und deinen Tagesablauf.
- 2. Säure-Basen-Tests**, um dein persönliches Gleichgewicht zu finden.
- 3. Exklusive persönliche Betreuung** durch unser Team aus erfahrenen Ernährungsberatern
- 4. Flexibilität** – die Rezepte passen sich deinem Alltag an, ob du gerne kochst oder nur wenig Zeit in der Küche verbringen möchtest.
- 5. Motivierende Online-Kurse**, um gesunde Ernährungsgewohnheiten langfristig zu etablieren.

**Neugierig? Dann buche jetzt deinen Beratungstermin telefonisch oder online über den QR Code.**



Stoffwechsoptimierung statt Diät

Rezepte, die perfekt zu dir passen

Personalisiertes Training

1:1 Expertenunterstützung

Von deiner Krankenkasse bezuschusst

AOK

DAK  
Gesundheit  
Ein Leben lang

TK  
Die  
Techniker

BARMER

IKK

KKH



**Vitalis**  
Das Gesundheitszentrum

Altstadt 34  
74613 Öhringen  
info@vitalis-studio.com  
[www.vitalis-studio.com](http://www.vitalis-studio.com)

**Vitalis**  
Das Gesundheitszentrum

# Einfach, nachhaltig, voller Lebensfreude

## Gesund abnehmen ohne Verzicht!

Bei unserem 8-wöchigen Abnehmprogramm steht der Genuss im Mittelpunkt! Unsere Rezepte enthalten frische, nährstoffreiche Zutaten, die den Stoffwechsel anregen und die Darmflora unterstützen. Dein Immunsystem wird gestärkt und du erreichst eine nachhaltige Gewichtsreduktion.

**Zudem steigert sich dein Wohlbefinden, du hast mehr Energie und gleichzeitig eine jugendliche Ausstrahlung.**



## gute Gründe für einen Abnehmkurs

- ✓ Weniger Gewicht durch Verlust an Fettmasse
- ✓ Jugendliches Aussehen durch Zellregeneration
- ✓ Mehr Gesundheit durch Entsäuerung und Entgiftung
- ✓ Verbessert den Stoffwechsel und die Darmfunktion
- ✓ Deutliche Minderung der Cellulite



**Manfred**

„Mit der Kombination aus Training und den tollen Rezepten habe ich innerhalb von 8 Wochen 10,3 cm Bauchumfang verloren. Und das Beste: Ich musste auf nichts verzichten und konnte sogar Schokolade und Nüsse in meinen Plan integrieren.“

# Effektives Problemzonentraining

## In 8 Wochen wieder in Bestform kommen!

Noch einfacher und erfolgreicher kann man nicht trainieren – Gewebestraffung mit einer sichtbaren Verbesserung des Hautbildes.

### Trainingsplan

Individuell auf dich abgestimmt. Kurbelt deine Fettverbrennung gezielt an und baut Muskulatur auf.

### Körperanalysen

Hierdurch bekommst du wertvolle Einblicke in deine individuellen Gesundheitswerte (Bioparameter) und deine Fortschritte werden dokumentiert.

Diese Verbindung aus Ernährung und Training fördert die Gewichtsreduktion und sorgt für eine nachhaltige, gesunde Veränderung – ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

Alle gesetzliche Krankenkassen unterstützen den Kurs.

- ✓ AOK
- ✓ BKK
- ✓ und weitere
- ✓ DAK
- ✓ IKK
- ✓ TK
- ✓ KKH

**HAPPY FIGUR  
Präventionskurs**

Von deiner  
Krankenkasse  
bezuschusst.



**Monika**

„Die Rezepte sind einfach nach zu kochen und haben nicht nur mir sondern auch meiner ganzen Familie sehr gut geschmeckt. Mit dem bunten Mix an Zutaten wurde meine Küche richtig aufgepeppt. Mein Säure-Basen Haushalt ist nun nach 8 Wochen auch wieder im Gleichgewicht.“