

UNSER ANSATZ: Für wen ist der Figur- und Schlankplan geeignet?



Der Figur- und Stoffwechselplan gleicht die **Säuren-Basen-Balance** aus.



Durch die reduzierte Zufuhr von Kohlenhydraten wird weniger Insulin gebraucht. Gut für **Diabetiker (Typ-II)**.



Eine gesunde Lebensweise verändert positiv die Blutwerte. Dadurch wird die Gefahr der Gefäßverkalkung stark reduziert.



Durch die gesunde und ausgewogene Ernährung kommt der Darm in Schwung und die Darmflora wird saniert.

Meine Erfolge:
-5,2 kg Körpergewicht
-6,5 cm Bauchumfang



„Mir wurde von meinem Arzt empfohlen, **aktiv etwas gegen Diabetes zu tun**. Mit dem Figur-Projekt habe ich abgenommen, Körperfett und den Bauchumfang reduziert. **Gleichzeitig haben sich meine Zuckerwerte deutlich verbessert.**“

Michael B.

In NUR 12 Wochen zu einem fitten, gesunden und straffen Körper

Sie haben schon viele Diäten ausprobiert und sind frustriert. Oder Sie wollen endlich dauerhaft abnehmen und ihr Gewicht halten?

Dann nehmen Sie an unserem Figur-Projekt teil!

In nur 12 Wochen lernen Sie erfolgreich Ihre Lebensgewohnheiten anzupassen und dabei schlanker, straffer und fitter zu werden. Unterstützt werden Sie dabei von einem erfahrenen Team aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Therapeuten.



„Durch das Figurprogramm habe ich ohne größere Anstrengung und ohne lästige Diäten mein Wunschgewicht erreicht.“

Die Kombination aus einem auf mich zugeschnittenen Kochbuch und Sport war für mich der **Erfolgsfaktor**, um **13 Kilo Körpergewicht** zu verlieren.“

Katja B.

Interesse?

**Wir helfen Ihnen gerne weiter.
Telefon: 07941-92600**

 **Vitalis**
Das Gesundheitszentrum

Altstadt 34
74613 Öhringen
info@vitalis-studio.com

www.vitalis-studio.com

GESUND ABNEHMEN

In nur 12 Wochen

**STOFFWECHSEL-
Optimierung**

statt

DIÄT



**BINDEGEWEBSSCHWÄCHE
BLUTHOCHDRUCK
ÜBERGEWICHT
CELLULITE**

 **Vitalis**
Das Gesundheitszentrum

DIE VORTEILE unseres Konzepts:



ERFOLGE, die überzeugen!

- ✓ Verlust an Fettmasse
- ✓ Steigerung der Muskelmasse
- ✓ Sichtbare Erfolge an den Problemzonen
- ✓ Entsäuerung und Entgiftung
- ✓ Verbesserung des Stoffwechsels
- ✓ Reduzierung der Cellulite
- ✓ Aktivierung der Darmfunktion
- ✓ Anti-Aging-Effekt

Erfolge in 13 Wochen:
-9 kg Körpergewicht
-7 % Körperfett



Ines K.

Erfolge in 7 Wochen:
-9 kg Körpergewicht
-8 cm Bauchumfang
-3,5 % Körperfett

„Ich konnte mich satt essen. Die Rezepte sind einfach gehalten. Durch das Figurprojekt fühle ich mich definitiv besser.“

Holger M.

UNSERE LÖSUNGEN: ERNÄHRUNG + Training



ABNEHMEN leicht gemacht mit dem **happyfigur-Paket**

Genussvoll zum Wunschgewicht
Ohne Verzicht, ohne Stress
Nachhaltiger Erfolg
Volle Teller

Erfolge in 8 Wochen:
-13,7 kg Körpergewicht

„Durch die Umstellung hatte ich plötzlich viel weniger Heißhunger. Die Rezepte waren super einfach und lecker. Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe. Darüber hinaus habe ich mehr Energie und fühle mich fit und wohl in meiner Haut.“

Raffaele S.



Jedes Buch ein Unikat

Der maßgeschneiderte **ERNÄHRUNGS-PLAN** enthält einen 30 Tages-Plan mit Rezepten, die perfekt zu Ihnen passen:

- ✓ angepasst auf Ihre Kochmöglichkeiten
- ✓ abgestimmt auf Ihren Kalorienbedarf
- ✓ zugeschnitten auf Ihre Vorlieben und Abneigungen
- ✓ berücksichtigt Unverträglichkeiten und Allergien
- ✓ entlastet die Säure-Basen-Bilanz



UNSERE LÖSUNGEN: TRAINING + Ernährung

GEZIELTES TRAINING

Effektiver Stoffwechselzirkel

„Mit dem Milonzirkel wird es möglich, die Figur in kürzester Zeit einfach und wirkungsvoll zu optimieren“, sagt Franziska Rex, Studioleitung im Vitalis. **Gewebestraffung in nur 35 Minuten.** Das Ergebnis ist eine sichtbare Verbesserung des Hautbildes und eine Gewebestraffung an Armen und Beinen.



Ergänzt wird das Training durch einen speziellen Problemzonen-Trainingsplan.

Meine Erfolge:
-5,2 kg Körpergewicht
-6,5 cm Bauchumfang



„Das Kochbuch ist direkt auf mich zugeschnitten, daher waren viele vegetarische Gerichte in meinem Ernährungsfahrplan. Das Gesamtkonzept mit Ernährung und Training ist für mich ideal.“

Silke B.