

# 10 kg

## in 13 Wochen



Das schaffen auch Sie!

# vitalyse®

Für körperliches Wohlbefinden

**Bärbel Reinold**

St. Niklausstrasse 1, 4500 Solothurn  
T 032 621 92 63

[www.vitalysesolothurn.ch](http://www.vitalysesolothurn.ch)

Weitere Standorte: [www.vitalyse.ch](http://www.vitalyse.ch)



## Zu Besuch bei Bärbel Reinold, Vitalyse Solothurn

Vitalyse ermöglicht es, rasch und dauerhaft abzunehmen. Die Methode setzt auf individuelle Ernährungsumstellung, die viel Abwechslung bietet. Regelmässige Beratungsgespräche sichern den Fortschritt. Es liegen bis zu 0,8 kg Gewichtsverlust wöchentlich drin – also 10 kg in 13 Wochen.

Den meisten Menschen mit Gewichtsproblemen ist bewusst, sie sollten ihre Ernährung umstellen. Aber wie? Fehlerhafte Umstellungsversuche führen dazu, dass man in die alten Gewohnheiten zurückfällt. Das frustriert und führt oft zu noch mehr Kilos. Genau hier setzt Vitalyse an: Im Zentrum steht eine Ernährungsumstellung, die auf die Bedürfnisse und Vorlieben des jeweiligen Menschen zugeschnitten ist.

### Spass am Essen und doch abnehmen

Die langjährige Erfahrung von Vitalyse zeigt: Die meisten Übergewichtigen ändern ihre Ernährung im Selbstversuch so, dass sie nicht ausreichend satt werden – und darum nicht mehr wirklich Freude am Essen haben. Vitalyse hingegen stellt die Ernährung so um, dass auf nichts verzichtet werden muss. Lediglich die Menge und Zusammensetzung der Nahrungsmittel wird verändert. So fällt die Umstellung, die natürlich dennoch notwendig ist, leichter – und der Spass am Essen bleibt in jedem Fall erhalten.

### Viel essen, weniger Kalorien

Ein weiterer Baustein der Vitalyse-Methode ist der Einsatz von Speisen mit niedriger Energiedichte. Dies kann man in grösseren Mengen zu sich nehmen ohne sich zu viele Kalorien zuzuführen. Kombiniert mit energiedichteren Lebensmitteln lassen sich abwechslungsreiche und schmackhafte Menüs zubereiten. Darum bezeichnet sich Vitalyse auch nicht als Diät. Eine Diät ist ein vorübergehender Zustand, Vitalyse hingegen führt zu einer dauerhaften Umstellung. Und nicht nur zu Gewichtsverlust, sondern auch zu mehr Wohlbefinden und einer verbesserten allgemeinen Gesundheit.

### Familien- und gästetaugliche Methode

Es gibt keine fixen Menüpläne, kein Kalorienzählen und keine Diät Drinks – dafür eine grosse Auswahl an Nahrungsmitteln. Und insgesamt mehr Freiheiten als Einschränkungen. Vitalyse lässt sich mühelos in den Familienalltag einbauen, und auch Gäste lassen sich weiterhin gerne und gut bewirten.

### Motivierendes Ernährungs-Coaching

Die Schwierigkeit beim Abnehmen und Umstellen der Ernährung besteht darin, überhaupt durchzuhalten – und richtig durchzuhalten. Der Körper wurde oft Jahre bis jahrzehntelang falsch ernährt, die Umstellung dauert daher eine Weile. Vitalyse begleitet die Abnehm-

willigen in Einzelgesprächen und steht mit Rat und Tat zur Seite. Nur schon die Tatsache, dass da jemand ist und zuhört, beflügelt einem. In der Nachbetreuung-Phase wird das neue Essprinzip gefestigt, bis es zur Gewohnheit geworden ist. Man kann dann gar nicht mehr anders, als sich gut zu ernähren, und möchte es auch nicht mehr.

### Für alle, die lieber abnehmen als hungern

Vitalyse wendet sich an Menschen beiderlei Geschlechts und an Alt wie Jung. Die meisten Kundinnen und Kunden haben zuvor schon mehrere Anläufe genommen und sind nicht zum Ziel gekommen. Sei es, weil sie falsche Methoden praktizierten, weil sie alleine nicht genug Kraft aufbrachten oder beides zusammen. Damit man sichergehen kann, bei Vitalyse richtig zu liegen, werden kostenlose Informationsgespräche angeboten.

1	2	3
<b>Phase 1 – Abnehmen</b> Ernährungsumstellung in Einzelberatungen. Bis 0,8 kg Gewichtsreduktion pro Woche (10 kg in 13 Wochen).	<b>Phase 2 – Stabilisieren</b> Einzelkontrolle zur Gewichtsstabilisation. Halten des neuen Wohlfühl-Gewichts, Essen ohne schlechtes Gewissen.	<b>Phase 3 – Gewichtserhaltung</b> Regelmässige Nachkontrollen sichern das Wohlfühl-Gewicht. Klienten lernen, mit Gewichtsschwankungen umzugehen.

## Ihr Gutschein

### Für ein erstes Informationsgespräch.

Bevor das Vitalyse-Programm startet, findet ein Abklärungsgespräch statt. Hier werden Erfolgchancen, Behandlungsdauer und optimale Ernährungsumstellung besprochen.