

## Das 12-Wochenprogramm

1. *Lebe mit Plan*
2. *Lebe mit Vision*
3. *Lebe bewusst*
4. *Lebe bewegt*
5. *Lebe alternativ*
6. *Lebe spritzig*
7. *Lebe verändert*
8. *Lebe mit anderen*
9. *Lebe mit Leidenschaft, Massstäben und Werten*
10. *Lebe attraktiv*



*Es kann so leicht sein, leichter zu werden.*

*Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes und verbotenes Essen fixiert zu sein und von einer zur anderen Trenddiät zu wechseln?*

*Leichter, unbeschwerter und einfacher leben – die Fachfrauen Heike Malisic und Beate Nordstrand kennen den Wunsch nach einem unkomplizierten Weg, gesund zu leben.*

*Sie haben ein Programm entwickelt, das Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Sie dazu herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.*

*Nicht das Essen muss sich ändern, ich muss mich ändern*

*In dem Lebe-Leichter-Programm verwenden Sie keine speziellen Lebensmittel, Sie verändern nur Ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll.*

*Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder.*

*Gönnen Sie Ihrem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.*

## Neuer Kurs **ab Oktober 2020** in **Dagmersellen!**

**Kursstart:** **Mittwoch, 14. Oktober 2020**  
**09.30 Uhr – 10.30 Uhr**

**Daten:** 14.10. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. /  
18.11. / 25.11. / 2.12. / 9. 12. / 16.12.

**Ort:** Sagenstrasse 20, Dagmersellen

**Coach:** **Anita Breiter**

**Anmeldung:** [anita.breiter@heilsarmee.ch](mailto:anita.breiter@heilsarmee.ch)

**Telefon:** **062 962 28 47**

**Weitere Infos:** [www.lebe-leichter.ch/lebe-leichter-kurse/dagmersellen](http://www.lebe-leichter.ch/lebe-leichter-kurse/dagmersellen)

**Kosten:** Fr. 150.- (plus Buch und Planer Fr.29.-)

**Wichtig:** Beim ersten Treffen ist eine unverbindliche Teilnahme möglich. Bitte dennoch anmelden!

**Nächster Kurs:** Freitag, 08.01.2021, 19.00-20.00 Uhr

**lebe leichter**<sup>®</sup>

## **Genial normal abnehmen?**

Mit dem 10 Wochen Programm von lebe leichter ist das möglich.

**Infos: [www.lebe-leichter.ch/lebe-leichter-kurse/dagmersellen](http://www.lebe-leichter.ch/lebe-leichter-kurse/dagmersellen)**

**Neuer Kursstart im Oktober 2020!**

