

# Das 12-Wochenprogramm

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



**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.

### **Dienstagabend Kurs:**

Dienstag, 24. August bis 30. November 2021  
18.00 bis 19.00 Uhr  
(21.09., 05.10., 12.10. kein Kurs)

oder

### **Mittwochmorgen Kurs:**

Mittwoch, 25. August bis 01. Dezember 2021  
09.00 – 10.00 Uhr  
(22.09., 06.10., 13.10. kein Kurs)

### **Ort:**

Heilsarmee  
Unterdorfstrasse 21  
9630 Wattwil

### **Kosten:**

Fr. 180.- (plus Buch und Planer Fr. 29.-)  
In der ersten Stunde ist ein unverbindliches Teilnehmen  
möglich. Bitte dennoch anmelden.

### **Kursleitung:**

Sara Omlohr  
Offizierin/Leiterin Heilsarmee Wattwil

### **Kursanmeldung:**

sara.omlohr@heilsarmee.ch  
Telefon: 071 988 22 26 / [wattwil.heilsarmee.ch](http://wattwil.heilsarmee.ch)  
[www.lebe-leichter.ch](http://www.lebe-leichter.ch)



**lebe leichter**<sup>®</sup>



**Feel Great –  
Lose Weight!  
Schlank bis zur  
Weihnacht**