

# 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.

**Kursstart:** Mittwoch 26. Januar 2022  
um 20.30 Uhr

**Daten:** 26.01.; 02.02.; 09.02.; 16.02.; 23.02.; 02.03.; 09.03.; 16.03.;  
23.03.; 30.03.; 06.04.; **gemeinsamer Abschluss 2022**  
Jeweils von 20.30-21.30 Uhr

**Ort:** Unterdorfstrasse 21, 9630 Wattwil  
Genug Parkplätze vor dem Haus vorhanden

**Kosten:** Fr. 180 CHF (plus Buch und Planer Fr. 29.-)

In der ersten Stunde (26.01.2022) ist ein  
unverbindliches Teilnehmen möglich.  
Bitte dennoch anmelden.

**Anmeldung:** Per Email: sara.omlohr@heilsarmee.ch  
Per Telefon: 071 988 22 26  
Per Homepage: wattwil.heilsarmee.ch  
Per QR-Code



**Kursleitung:**  
Sara Omlohr

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**®



**lebe leichter**®

**Feel Great –  
Lose Weight!**  
**Weg mit dem Weihnachtsspeck**