

# 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.

*Nicht für stillende Mütter geeignet. Bitte erst nach dem Abstillen und 10 Wochen nach der Geburt anmelden oder Rückfragen.*

**Kursstart:** Freitag 06. Januar 2023  
um 19.00 Uhr

**Daten:** **06., 13., 19., 27. Januar, 02., 17., 24. Februar, 03., 10.,  
31. März, 14., 18. oder 29. April Abschluss**  
*Am ersten Abend werden wir gemeinsam die genaue Uhrzeit festlegen.  
19.00 Uhr oder später*

**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 (06.01.2023) ist ein  
unverbindliches Teilnehmen möglich.  
Bitte dennoch anmelden.

**Anmeldung:** sara.omlohr@heilsarmee.ch ,  
071 988 22 26  
wattwil.heilsarmee.ch



**Kursleitung:** Sara Omlohr  
sara.omlohr@heilsarmee.ch  
Telefon: 071 988 22 26 / wattwil.heilsarmee.ch  
www.lebe-leichter.ch

**lebe leichter**<sup>®</sup>



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