

Wer sind die Kugelblitzle?

Das sind wir! - Eine kleine Gruppe Innovativer Dickerchen, die zusammenfanden, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen!

Wir wollen mit viel Spaß und Freude unser Ziel erreichen!

Wir werden an Hand gut übersichtlicher Diagramme und Bilddokumentationen unsere Erfolge beobachten!

Wir werden stark!!!

Wir haben ein gemeinsames Ziel und werden es mit starkem Willen erreichen!

Rückfälle werden wir nicht einfach hinnehmen!

Wie soll das funktionieren?

Durch gemeinsames Überwachen und Überdenken der Essgewohnheiten.

Hierzu sind selbstverständlich Aufzeichnungen nötig.

Von Ihnen genauso, wie von uns!

Wir arbeiten gemeinsam mit Ihnen die wöchentlichen Ergebnisse auf.

Wir besprechen in der Gruppe:

- was haben wir/Sie seither falsch gemacht?
- Was können wir/Sie künftig besser machen.

Der Erfolg wird uns Recht geben!

Abnehmen aus eigener Kraft!

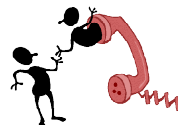
Um das Körpergewicht zu reduzieren, gibt es prinzipiell zwei Strategien:

1. die Aufnahme von Energie durch Ernährungsumstellung reduzieren.
2. den Energieverbrauch durch mehr körperliche Bewegung erhöhen.

Am effektivsten ist das gleichzeitige Verfolgen beider Strategien.

Lassen Sie sich überraschen!

Haben Sie Fragen – rufen Sie uns an, wir geben gerne Auskunft:



Silvia 07261 / 94 98 60 4



Nicht träumen – sondern handeln!

Anmeldung – Schnuppertag!

Name: _____

Wohnort: _____

Straße: _____

Telefon: _____