

Merkzettel zur S-O-S Abnehmhilfe



bergisches handelsblatt

Jede Woche kostenlose
Verteilung an die Haushalte
in Bergisch Gladbach,
Kürten, Odenthal,
Overath und Ibersheim



Mit Amtsblatt der Gemeinde KÜR TEN

GESUND LEBEN

Seite 7
bergisches handelsblatt
Nr. 05 - 30, Januar 2002

Figur nach Maß? „Ja, bitte“

Kein Hungern und trotzdem purzeln die Pfunde

Wer von uns hat diese Erfahrung noch nicht gemacht: man quält sich mühsam durch eine sogenannte Wunderdiät, isst wenig und immer weniger, leidet unter starkem Hungergefühl und hat spätestens nach vier Wochen alles wieder drauf.

Jetzt geht's auch anders: Die attraktive 14-Tage-Kur „Schlankdrink-Protein-Power“ überzeugte im vergangenen Jahr nicht nur die Fachwelt, sondern findet auch bei vielen Anwendern großen Zuspruch, denn:

- die Gewichtsabnahme ist deutlich und anhaltend
- man darf fast alles essen und muss keinen Hunger leiden

- die Haut blüht auf, das Bindegewebe wird gestrafft

Der Körper baut nicht - wie bei anderen Diäten - Wasser und Muskelmasse ab, sondern ausschließlich Fett. Der verhasste Jojo-Effekt ist damit besiegt.

Figur nach Maß- Abnehmen mit Spaß

Protein-Power heißt das Zauberwort: die Schlankdrinks sind hoch dosierte Proteincocktails, köstlich im Geschmack und angereichert mit essentiellen Aminosäuren. Letztere können die Produktion von Schilddrüsenhormonen anregen, die zu den ehrgeizigsten Fettfressern in unserem Körper zählen. Weiterer Vorteil der Schlankdrinks ist, dass die Haut straff bleibt, Heiß-

und Süßhungerattacken verschwinden (biologische Wertigkeit 124, für Sportler ideal zur Nahrungsergänzung).

Schlemmen nach Herzenslust

Dazu darf man essen: z. B. Fisch oder Fleisch, Käse, Eier, Quark, Schinken, Braten, Spargel und Salat. Fettzellforscher bestätigen: durch Eiweiß wird man schlank, denn Proteine regeln alles in unserem Körper - auch die Fettfreisetzung (Lipolyse).

Ein Überangebot an Kohlenhydraten (Zucker, zuckerhaltige Getränke, Weißmehlprodukte...) hingegen verwendet der Körper zur Neubildung von Fett. Deswegen verzichtet man in den 14 Tagen auf Nudeln, Pizza, Reis ...

Merkzettel:

Die **S-O-S Abnehmhilfe** startet eine neue 12 Wochen Selbsthilfegruppe.

Workshops/Inhalte:

- persönliches Coaching
- nutzen der Gruppendynamik
- Erfahrungsaustausch
- regelmäßige Körper-Analyse
- fachbezogene Vorträge

Nach erfolgreicher 100.000kg Abnehm-Wette jetzt diese Sonderaktion.

Sofort-Anmeldung: 02235 / 985333 H. Deckert

1. Termin:

Aschermittwoch,
22.02.2011
19:30h – 20:30h

2. Termin:

Mittwoch,
29.02.2011
19:30h – 20:30h

Ort:

Sport & Gesundheit
Bonner Straße 29
50374 Erftstadt-Lechenich