

Machen Sie mit...



und erleben Sie mit MY BALANCE Ihre eigene Erfolgstory!

Bettina Stäheli, 35 Jahre, Mutter von 2 Kindern

Dass ein grosses Glas Wasser so viel bewirken kann, war mir nie so bewusst. Es verdrängt den Heisshunger auf Süsses zwischendurch. Ebenfalls die 6 Mahlzeiten über den Tag verteilt taten mir sehr gut. Das Training an den Kraftgeräten wurde mir endlich schmackhaft gemacht. Dass das Ernährungskonzept Training und Ernährung verbindet, war für mich der Hauptgrund meiner Gewichtsabnahme. Das ziehe ich auch heute noch erfolgreich weiter. Meine Haut fühlt sich straffer an, fast wieder wie früher.



Riana Zingrich, 58 Jahre

Ich begann mit MY BALANCE, als ich 96 Kilo wog. MY BALANCE, das Abnehm- und Ernährungskonzept von meinem Fitnesscenter. Die Ernährung wurde angepasst und mein Training optimiert. Das führte zu einem Gewichtsverlust von 13 Kilo in 12 Wochen. Ich fühlte mich sehr gut und machte mit dem Programm weiter und verlor weiter an Gewicht. Heute bin ich noch 74 Kilo! Ich fühle mich schön, fit, glücklich und habe eine riesige Freude an mir und grosses Selbstvertrauen dazu gewonnen. Früher habe ich immer wieder Diäten gemacht, fühlte mich schlecht und hatte immer Hunger. Diese Gefühle hatte ich bei MY BALANCE nicht, im Gegenteil, ich fühle mich hervorragend.



Dominique Lüscher, 44 Jahre, 3 erwachsene Söhne

Was mich an MY BALANCE sehr erstaunte und sogleich erfreute, war die Vielseitigkeit der Mahlzeiten. Für die Zubereitung benötigte ich nie länger als eine halbe Stunde. Sogar Süssigkeiten waren erlaubt und wurden eingeplant. Kombiniert mit einem gezielten Training und der persönlichen Betreuung, schaffte ich es, mein Ziel zu erreichen. In 12 Wochen ging ich von 59 auf 53 Kilo runter und bin daher sehr motiviert, weiter dran zu bleiben.

So einfach war gesund abnehmen noch nie!

1. Die Analyse abholen und ausfüllen.
2. Die ausgefüllte Analyse bei Ihrer Kontaktperson abgeben.
3. Mit den Ergebnissen entwickeln wir Ihre persönliche Abnehmstrategie.
4. Nach wenigen Tagen erhalten Sie Ihr persönliches Abnehmprogramm von Ihrem Ansprechpartner.

Ihr Ansprechpartner für Abnehmen, Gesundheit und Wohlbefinden

Vorteile im Überblick

- > Analyse Ihrer Stoffwechselsituation
- > Individuell auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt
- > Aktivierung des Stoffwechsels
- > Schlemmen und Abnehmen
- > An Ihren Tagesablauf angepasst
- > Individuell auf Ihren Geschmack abgestimmt
- > Kein Kalorienzählen
- > Persönliche Betreuung

Kosten

- > Mitglieder Bernaqua CHF 590.–
- > Nicht-Mitglieder Bernaqua CHF 890.–



Bernaqua Mehr essen –
fitness weniger wiegen!

MY BALANCE

Jetzt ist Schluss mit dem Diätstress.
Sensationelles Abnehmkonzept
beschleunigt Ihren Stoffwechsel
und lässt die Pfunde purzeln!

In Kooperation mit dem PEP
Ernährungsinstitut

Erlebnisbad · Fitness · Spa · Römisch-Irisch · Sauna

Bernaqua – Erlebnisbad & Spa
Riedbachstrasse 98, 3027 Bern
www.bernaqua.ch, fitness@bernaqua.ch
Telefon 031-556 95 60

erlebnis
westside
bern brünnen

Der ewige Kampf mit den Kilos

Herkömmliche Abnehmprogramme bringen meist nur sehr kurzfristige Erfolge. 90 % aller Menschen, die mit solchen Diäten abgenommen haben, nehmen danach wieder zu.



Diäten sind der falsche Weg!

Mit Diäten trainieren Sie Ihren Körper mit extrem wenig Nahrung auszukommen. Der Stoffwechsel schaltet auf Hungersnot, reduziert den Fettabbau, um für noch schlechtere Zeiten Reserven zu haben.

Mehr als 50 % aller Übergewichtigen essen zu wenig, um abzunehmen!

In den letzten 16 Jahren testete PEP Food Consulting-Institut für Ernährung und Gesundheit die Ernährungs- und Stoffwechselsituation von über 250 000 übergewichtigen Menschen. Die Ergebnisse waren erschreckend: Über 50% hatten durch Diäten Ihren Körper dauerhaft auf Hungersnot programmiert und assen viel zu wenig, um abzunehmen.

Experten entwickeln neues Abnehmkonzept!

Um das Problem zu bekämpfen, haben die Ernährungs- und Sportwissenschaftler vom PEP-Institut ein neuartiges Konzept mit der Kombination aus einer gesunden Ernährungsumstellung in Verbindung mit regelmässiger Bewegung entwickelt.

Mehr essen – weniger wiegen

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten wie Sie durch das PEP-3 Phasensystem Ihren Stoffwechsel beschleunigen, Ihre Wunschfigur erreichen und dauerhaft erhalten können.



Ihre Wunschfigur hängt zu 60 % von Ihrer Ernährung ab!

Mit der Stoffwechsel-Ernährungsanalyse analysieren die PEP-Ernährungsexperten Ihre aktuelle Stoffwechsel- und Ernährungssituation abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele:

- > Abnehmen
- > Muskelaufbau
- > Anti-Cellulite
- > Leistungssteigerung

Beispiel: Sie wollen abnehmen.

Wir analysieren: Ihren Nährstoffbedarf, Ihre Nährstoffaufnahme. Essen Sie z.B. zuviel oder zu wenig? Läuft Ihr Stoffwechsel auf Sparflamme? Ist Ihr Körper im Moment überhaupt in der Lage Fett abzubauen?

Wussten Sie, dass bereits eine Tasse Latte Macchiato zuviel pro Tag Ihren Abnehmerfolg verhindern kann?

Wie essen Sie?

Die Ergebnisse der Analyse zeigen Ihnen, ob Stoffwechsel- oder Ernährungsprobleme vorliegen und wie Ihr persönliches Ernährungs- oder Abnehmprogramm aufgebaut werden muss.



Erfolgreich abnehmen mit dem PEP-3 Phasen-System

Phase 1

Ihr Stoffwechsel muss das Abnehmen erst wieder lernen!

Die Stoffwechsel-Aktivierungsphase bringt durch ein spezielles Ernährungs- und Bewegungsprogramm den Stoffwechsel wieder in eine gesunde Balance und bildet so die Grundlage für eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsreduktion. Das Ziel dieser Phase liegt darin, Ihren Körper ohne Gewichtszunahme vom dauerhaften Hungern wieder zum normalen Essen zu bringen.

Phase 2

Abnehmen ganz einfach!

Wenn Ihr Stoffwechsel dann wieder auf Hochtouren läuft, purzeln die Pfunde fast von selbst. Mit einem individuell auf Ihren Stoffwechsel abgestimmten Ernährungs- und Bewegungsprogramm führen wir Sie mit der Gewichtsreduktionsphase zu Ihrem Wunschgewicht. Der Ernährungsplan wird auf Ihre Vorlieben und Abneigungen abgestimmt und an Ihren Tagesablauf angepasst. Wichtig! Hungern streng verboten!

Phase 3

Dauerhaft schlank!

Mit der Stabilisierungsphase wird Ihr Stoffwechsel wieder an das Essen normaler Mengen gewöhnt. In dieser Phase lernen Sie wie Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, um dauerhaft Ihr Wohlfühlgewicht zu erhalten. Abgerundet wird die Stabilisierungsphase mit einem individuellen Bewegungsprogramm, um dem Jojo-Effekt vorzubeugen.

