



## Ihr Partner für Abnehmen, Gesundheit und Wohlbefinden

### So einfach war gesund abnehmen noch nie!

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



### 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 Fitnesspark 590.–
- ▶ Nicht-Mitglieder Fitnesspark 890.–

MEHR ESSEN – 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

## 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 und reduziert den Fettabbau, um für noch schlechtere Zeiten Reserven zu haben.

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

In den letzten 17 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 und Ihre Nährstoffaufnahme. Essen Sie zu viel oder zu wenig? Läuft Ihr Stoffwechsel auf Sparflamme? Ist Ihr Körper im Moment überhaupt in der Lage Fett abzubauen?

### 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. Die Aktivierungsphase wird nur mit Personen durchgeführt, die zu wenig gegessen haben und trotzdem nicht abnehmen können.

### 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. Sie lernen sich gesund und ausgewogen zu ernähren, um dauerhaft Ihr Wohlfühlgewicht zu erhalten. Abgerundet wird die Stabilisierungsphase mit einem individuellen Bewegungsprogramm, um dem Jojo-Effekt vorzubeugen.

