



viva Figurstudio für Frauen
Neustadt 51
8200 Schaffhausen
Tel. 052 203 17 17
schaffhausen@vivatraining.ch
www.vivatraining.ch

Studieleitung: Aynur Demirtas Sert



Lebens Balance GmbH
Corinne Schmitt
Bahnhofstr. 2
8500 Frauenfeld

Tel. 052 721 62 21
www.lebensbalance.ch

Erreichen Sie nachhaltig Ihr Wunschgewicht! Mit Freude an der Bewegung und Freude am Essen☺

Viva-Abnehm- und Straffungsprogramm

Jeder Arzt empfiehlt bei Übergewicht ein kombiniertes Bewegungs- und Ernährungsprogramm. Genau das setzt viva um. Das viva Abnehm- und Straffungsprogramm wurde von Experten speziell für Frauen zusammengestellt. Sie nehmen mit Sicherheit ab, mit nur 30 Minuten und das 2-3 mal pro Woche! An speziellen Geräten – ohne Gewicht – die extra für Frauen entwickelt wurden. Verlieren Sie Ihre Kilo unter gleichgesinnten Frauen: Das gleiche Ziel motiviert alle! Viva geht neue Wege im Kampf gegen Übergewicht. Figur auf Zeit heisst die Devise – ohne Jo-Jo-Effekte, ohne Stress, ohne Gewicht und ohne grossen Aufwand.

Kennen Sie Ihren Stoffwechseltyp? Wissen Sie, dass Sie einzigartig sind?

Ihr körpereigener Stoffwechsel ist so individuell und einmalig wie Ihr Fingerabdruck. Er bestimmt Ihren Lebensrhythmus, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Mit der Stoffwechselanalyse "Metabolic Typing" lernen Sie Ihren Stoffwechsel kennen. Wir zeigen Ihnen den individuellen Bedarf und die richtige Auswahl an Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett. Mit dem für Sie individuell abgestimmten Ernährungsplan, **geben Sie Ihrem Körper was er wirklich braucht**, und dies, ohne zu hungern. Es handelt sich um ein vielfach erprobtes Analyseverfahren (ohne Blutentnahme) zur Bestimmung Ihres Ernährungs- und Drüsentyps. **Es ist wichtig, den Drüsentyp zu kennen, denn dieser ist bei Gewichtsproblemen massgeblich beteiligt.** Wer seinen Drüsentyp kennt, kann auch gezielt an Problemzonen Gewicht verlieren (ohne Jojo-Effekt). Genau zu wissen was Ihrem Körper gut tut, verhilft zu Gewichtsreduktion, mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit, verbesserter Konzentration und natürlich zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.



Wollen Sie mehr zur zu dieser Methode erfahren? Gerne laden wir Sie und Ihren Partner zu diesem **Informationsanlass** ein:

Dienstag, 23. Februar 2010, 19:00 Uhr

**Viva Figurstudio für Frauen
Neustadt 51, 8200 Schaffhausen**

Referentin : Corinne Schmitt, lizenzierte Stoffwechselberaterin „Metabolic Typing“ und Psych. Beraterin APF

Anmeldungen für den Informationsanlass: Tel. 052 203 17 17