

Wertvolle Tipps:

Probieren Sie die Nur-heute-Methode: »Nur heute esse ich keine Schokolade!« → S.74

Legen Sie nach der Hälfte der Mahlzeit eine Esspause ein. → S.14

Probieren Sie ein Lieblingskleidungsstück an. Überlegen Sie, mit wie viel Kilo weniger es wieder passt.

Legen Sie essfreie Zonen fest: z. B. Computer, Fernsehsessel, Auto, Schlafzimmer

Hören Sie auf zu lamentieren. Fangen Sie an zu handeln. → S.24

Werden Sie in den Werbepausen beim Fernsehen aktiv: Spülmaschine ausräumen, Wäsche aufhängen, Ordnungsscheck im Zimmer. → S.74

Bestellinfos



Heike Malisic, Beate Nordstrand
Lebe leichter – Genial normal zum Wunschgewicht

Leichter leben statt Diätfrust. Lassen Sie sich von dem kurzweiligen 12-Wochen-Programm begeistern.

Klappbroschur, 17 x 23,5 cm, 160 S.,
Nr. 395.291, €D 15,95
€A 16,40/sFr 23,10*



Heike Malisic, Beate Nordstrand
Lebe leichter – Der Planer

Erfolgreiche Menschen denken schriftlich. Dieser Planer begleitet Sie mit Fragen und Anregungen durch das *Lebe-leichter*-Programm.

Broschiert, 10,5 x 16,5 cm, 128 S.,
Nr. 395.276, €D 6,95
€A 7,20/sFr 11,80*

Weitere Informationen, Links und Downloads finden Sie im Internet unter www.scm-haenssler.de/lebeleichter

Bestellen Sie bei Ihrem Buchhändler oder bei www.scm-shop.de
Telefon: 07031 7414-177

Heike Malisic · Beate Nordstrand

lebe leichter



*Genial normal zum Wunschgewicht
Das 12-Wochen-Programm*

Es kann so leicht sein, leichter zu werden.

Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes und verbotenes Essen fixiert zu sein und von einer zur anderen Trenddiät zu wechseln?

Leichter, unbeschwerter und einfacher leben – die Fachfrauen Heike Malisic und Beate Nordstrand kennen den Wunsch nach einem unkomplizierten Weg, gesund zu leben. Sie haben ein Programm entwickelt, das Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Sie dazu herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen:

lebe leichter

Nicht das Essen muss sich ändern. Ich muss mich ändern. Mit dem *Lebe-leichter*-Programm verändern Sie Ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönnen Sie Ihrem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.

Das 12-Wochen-Programm

1. Lebe mit Plan
2. Lebe mit Vision
3. Lebe bewusst
4. Lebe bewegt
5. Lebe alternativ
6. Lebe spritzig, doch entspannt
7. Lebe verändert
8. Lebe mit anderen
9. Lebe mit Leidenschaft
10. Lebe mit Maßstäben und Werten
11. Lebe attraktiv
12. *Lebe leichter*

Wie kann ich mitmachen?

Lebe leichter begeistert Sie, aber Sie sind sich nicht sicher, ob Sie das Programm alleine umsetzen können? Dann suchen Sie sich eine *Lebe-leichter*-Gruppe und motivieren Sie sich gegenseitig. Vielleicht möchten Sie sogar selbst gerne *Lebe-leichter*-Coach werden?

Weitere Informationen und laufende Kurse finden Sie unter www.lebe-leichter.com

Die Autorinnen



HEIKE MALISIC (links):

»Ich will mit meinen Gaben und Talenten wuchern und Mut haben, Dinge zu verändern«, so das Motto der Ernährungsberaterin. Die fünffache Mutter lebt mit ihrer Familie in Oberkirch. Ihr Wunsch ist, Menschen zu helfen, nicht nur die äußeren Pfunde sondern auch den inneren Ballast loszuwerden. Neben ihrer Arbeit als Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement arbeitet sie als Entspannungspädagogin und Nordic-Walking-Basic-Instructor.

BEATE NORDSTRAND (rechts):

Leidenschaftlich gerne leben und auf der Welt Spuren hinterlassen, solange sie die Möglichkeit dazu hat – nach dieser Devise lebt Beate Nordstrand. Die staatlich geprüfte Diätassistentin arbeitet als Gesundheitscoach und Wechseljahreberaterin. Ihr besonderes Faible gilt der christlichen Frauenarbeit und deren Vernetzung in Deutschland.

Sie suchen eine Referentin für Ihr Frauenfrühstück, einen Gesundheitstag oder ein thematisches Frauenwochenende? Die Autorinnen sind einzeln und im Doppelpack bereit, auch in Ihre Stadt zu kommen.