

Tina lebt leichter

Das Lebe Leichter

6x1

Mein Geländer, an dem ich mich körperlich orientiere, um einen gesunden Lebensstil umsetzen zu können. Das bringt mir Ruhe in meinen Essalltag.

1 Genießen Sie täglich drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack, einen Teller voll.

2 Gönnen Sie dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.

3 Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter, am besten Wasser.

4 Zweimal in der Woche ist ein Maxi gestattet.

5 Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde.

6 Nehmen Sie einmal wöchentlich an einem Lebe-Leichter-Treffen teil.



Ich freue mich auf Sie!
Ihre Tina Gerlach

kontakt@tina-lebt-leichter.de
Tel. 0179 652 653 4

lebe leichter[®]

*Genial normal
zum Wunschgewicht*

•
Jetzt mitmachen
•

*Es finden regelmäßig Kurse statt.
Alle Informationen dazu und zu weiteren
Angeboten, wie z. Bsp. Vorträgen,
Einzelcoaching usw. stehen auf:*

www.tina-lebt-leichter.de

Weitere Informationen
finden Sie unter
www.tina-lebt-leichter.de

• Alle Bücher zum Programm
können vor Ort angesehen und
gekauft werden.