

Schlank im Schlaraffenland

Die neue Art zu essen

Sie wollen

- einige Kilos loswerden, sich vitaler und beweglicher fühlen?
- ohne schlechtes Gewissen und ohne ständige innere Kämpfe essen?
- sich gesünder ernähren?
- entspannt und unbeschwert essen und sich selbst wohl fühlen?

Testen Sie selbst:

	Oft	Selten	nie
Ich esse zu viel			
Ich esse zu schnell			
Ich esse das „Falsche“			
Ich höre nicht auf, wenn ich satt bin			
Ich kann keine Reste lassen			
Ich esse nebenbei			
Ich habe (Fr)Ess-Attacken			
Ich habe den Jojo-Effekt erlebt			
Ich esse aus Frust			
Ich esse aus Stress			
Ich esse zur Belohnung			
Ich esse zur Entspannung			

Haben Sie mehr als 3 Mal „oft“ angekreuzt?

Dann könnte die von Ellen Eggers entwickelte

ALPHA – SWING – METHODE®

etwas für Sie sein.

Wenn Sie wissen wollen, warum es nicht klappt mit dem Abnehmen, obwohl Sie ziemlich genau wissen, wie es gehen würde...

Oh nein, es ist nicht der innere Schweinehund - lassen Sie sich überraschen.

Informieren Sie sich auf der **Homepage** www.alpha-swing-methode.de.

Bestellen Sie die „Gedankenreise“, den kostenlosen **e-mail-Kurs** unter www.Schlank-im-Schlaraffenland.de .

Oder vereinbaren Sie mit mir ein kostenloses unverbindliches **Info-Gespräch**. Als zertifizierte Trainerin und Coach der Alpha-Swing-Methode® bin ich Ihre Ansprechpartnerin in Baden-Württemberg.

Gabriele Plotz | Seminare + Coaching
Lichtensteinstr. 25 | 73262 Reichenbach
Telefon: 07153/55388 | Telefax: 07153/989972
info@gedankenwerkstatt.de | www.gedankenwerkstatt.de