

**4 Adressen, 3 Institutionen, 1 Ziel:**

# Speck weg!

Dass es im Leben ab und zu auf und ab geht, kennen wir wohl alle. Wenns aufwärts geht freuen wir uns – es sei denn, es geht mit dem Gewicht aufwärts; dann gehts abwärts mit unserer Laune. Was tun? «Friss die Hälfte» ist die bekannteste Diät. Sie ist aber weder sinnvoll noch gesund und macht auch nicht wirklich Spass. Das vermutlich nachhaltigste Leitmotiv: «Mehr Kalorien verbrauchen als oben reinschöpfen». Das bestätigen alle Ärzte und Fitnessgurus.

Also: Richtige Ernährung plus Bewegung (Kraft und Ausdauer, wobei das Krafttraining den Stoffwechsel am wirksamsten anregt). Damit das aber alles auch funktioniert und die Motivation nicht verloren geht, empfehlen wir, sich in die Obhut von Fachleuten zu begeben. In unserer Region gibts hierfür vier Adressen, wo man den Speck mit kompetenter Betreuung loswerden kann: abnä.ch, abnä.ch Institut (nur für Frauen) und die TC Training Center in Pfäffikon und Lachen.



## Abnehmen auf dem Sofa

Die wirkungsvollste Methode, um überflüssige Pfunde loszuwerden, ist ein gezieltes Krafttraining. Dieses regt den Stoffwechsel während 24-36 Stunden an; das heisst, der Körper verwertet Energie noch lange Zeit nach erfolgter Betätigung; zum Beispiel auf dem Sofa beim Fernsehen oder im Schlaf. Wenn zum Krafttraining noch eine ausgewogene Ernährung kommt, ist der Erfolg garantiert.

Wichtig ist, diese Lebensweise zu verinnerlichen, damit man nicht in alte Muster zurückfällt. Aber wenn man zweimal pro Woche ein ganzheitliches Krafttraining betreibt, darf man sich die eine oder andere Sünde beim Essen leisten, ohne gleich wieder eine neue Waage kaufen zu müssen.

Der Weg ist vorgegeben. Damit man ihn nicht verfehlt und bei jeder Abzweigung ins Stocken gerät, empfiehlt es sich, eine der drei auf dieser Seite präsenten Institutionen anzugehen. Dort sind die auf dem neusten Stand ausgebildeten Fachkräfte von abnä.ch, abnä.ch Institut sowie den beiden TC Training Center in Pfäffikon und Lachen zuständig für Information, Betreuung und Motivation.

## Wählen Sie die für Sie am besten geeignete «Speck-weg»-Adresse

Wer richtig viel abnehmen möchte und sich auch für Ernährungstheorie interessiert, der wird hier fachkundig instruiert, begleitet und motiviert



### Die nächsten Termine:

**Donnerstag, 14. Januar 2010**  
Info-Seminar, 1. Seminarreihe 2010  
**Beginn: 14 Uhr**  
Theorieraum TC Training Center Lachen

**Freitag, 15. Januar 2010**  
Info-Seminar, 1. Seminarreihe 2010  
**Beginn: 19 Uhr**  
Theorieraum TC Training Center Lachen



Feldmoosstrasse 49, 8853 Lachen

Jetzt zum Info-Seminar anmelden:

**055 451 70 66**

Wer ein bisschen abnehmen oder einfach sein Gewicht ohne freudlose Fastenzeiten halten möchte, der wird hier das optimale Umfeld finden



TC Pfäffikon

**055 420 16 61**

TC Lachen

**055 442 50 33**

Wer ohne Männerblicke unter Ihresgleichen viel abnehmen möchte, ist hier im exklusiven Institut für Frauen an der richtigen Adresse



### Exklusiv für Frauen



Alpenblickstrasse 9, 8853 Lachen

Jetzt einen Beratungstermin vereinbaren:

**055 442 02 05**