

**Petra Seiter: Weg mit dem Urlaubs-Speck,
mehr die Muskeln her!**

Das reichhaltige all-inclusive Buffet, die alkoholhaltigen Cocktails bis zum Abwinken und das Liegen am Strand führen leider oft zu Gewichtszunahmen.

Damit sich Pfunde nicht dauerhaft niederlassen, sollte man sie mit geplanter Ernährung und richtiger Bewegung bekämpfen.

Für den echten Kampf gegen die Kilos sind also Crash-Diäten, die große Gewichtsabnahmen in kürzester Zeit versprechen, absolut untauglich - sie erzeugen den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Das Geheimnis eines erfolgreichen Abnehmprogramms ist also ein kontrolliertes und vor allem langsames Abnehmen:

Der Fettanteil wird damit reduziert, wichtige stabilisierende Muskulatur aufgebaut.

Unerlässlich ist es, den persönlichen Energieverbrauch zu steigern. Nur wer mehr Energie verbraucht als er aufnimmt kann Gewicht verlieren!

Sehr gute Infos dazu enthält die „Kalorien-Ampel“ vom Knauer Verlag (ISBN 3426643162) für 8,90 Euro.

Petra Seiter

„Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!“



Die „Power-Plate“ hat den Fitness-, Beauty- und Anti-Aging Markt revolutioniert. Ihr Geheimnis: schnelle, sichtbare Erfolge in kürzester Zeit. Gezielte Übungen auf dem Gerät – und schon trainiert die angenehm multi-dimensional vibrierende Plattform 97% aller Muskeln.

Gutschein für ein kostenloses Probetraining

Zentrum für Physiotherapie Petra Seiter
Klinik Löwenstein - www.praxis-seiter.de

Termine: 07130 – 450666

Bei einem Testtraining unter Anleitung einer unserer Physiotherapeuten werden Sie schnell begeistert sein – wie viele andere Kunden von uns auch. Melden Sie sich daher noch heute zu einem Probetraining an!