

**ERFAHREN SIE,  
WIE'S GEHT!**

In Einzelberatungen kommen Sie sich selbst auf die Schliche und bauen einen alltagstauglichen Erfolgsplan für Ihre Abnahme. Auf Ihre Lebenssituation und Ihre Vorlieben abgestimmt.

**Motivations-Boost:**

In wöchentlich stattfindenden moderierten **Gruppen-Treffen** gibt's spannenden Input und konkrete Umsetzungs-Tipps.

Und: Sie profitieren voneinander und motivieren sich gegenseitig.

**HOCH MOTIVIERT,  
FOKUSSIERT,  
KONTROLLIERT!**

**RUFEN SIE AN ODER  
BESUCHEN SIE EINE  
KOSTENLOSE  
INFO-VERANSTALTUNG!**

**K O N T A K T**

+49 221 16 99 85 33  
+49 173 988 80 02  
[www.rundum-leicht.de](http://www.rundum-leicht.de)  
[info@rundum-leicht.de](mailto:info@rundum-leicht.de)

Sandra Vorschel  
Diplom-Psychologin  
Adipologin  
Ernährungsberaterin



**rundum leicht -**  
endlich abnehmen!

**JEDER  
KANN  
ABNEHMEN!**

## KANN JEDER ABNEHMEN?

Die meisten Abnehm-  
Versuche werden gar nicht  
erst begonnen!  
Und wenn doch, wird oft  
schnell wieder aufgegeben.

Warum ist das so?

Eine Abnahme scheitert in  
der Regel nicht am Wissen  
um ausgewogene Ernährung  
und einen gesunden  
Lebensstil.

Wir scheitern daran, dass wir  
zu wenig über unsere  
erfolgsförderlichen Denk-  
und Handlungsmuster  
wissen und Veränderungen  
scheuen.

Das lässt sich ändern!

JEDER  
KANN  
ABNEHMEN!

## ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF!

Gelingen kann eine  
Abnahme nur, wenn Ihr  
Mindset optimal  
'programmiert' ist.

Sie brauchen

- Selbst(er-)kenntnis
- ein konkretes Ziel
- dauerhaft hohe  
Motivation
- Veränderungs-Willen und  
Veränderungs-Können
- Kontroll-Überzeugung
- Fokussierung

Das kriegen wir gemeinsam  
hin!

GEHT DER KOPF  
VORAN, KANN  
DER KÖRPER  
FOLGEN!

## 3 SCHRITTE ZUM ERFOLG - MEHR BRAUCHT ES NICHT!

1. Standortbestimmung und  
Analyse
2. Erfolgs-Plan
3. Umsetzungsbegleitung

Bezogen auf alle Komponenten,  
die beim Abnehmen wesentlich  
sind:

- Denk- und Handlungsmuster
- Ernährung und Essverhalten
- Bewegung und Entspannung

Genau so, dass es für Sie passt.

Mit diesem Gesamtkonzept  
ist Ihre Abnahme  
berechenbar, kalkulierbar,  
planbar.

Und von Erfolg gekrönt!

VOLLE  
KONTROLLE  
ÜBER  
IHR GEWICHT!