

Herzlich willkommen zum Kalorien-Tag - Vital Letter 6

Thomas Lorez

Lorez bodyvital AG
Wirtschaftspark 34
9492 Eschen
Tel. 00423 370 13 00
info@lorenz.li
<http://www.lorenz.li>
<http://www.powertomove.li>



Der Vital Letter richtet sich an

- Inhaberinnen und Inhaber von Fitnesscentern, Gesundheitspraxen und Ausbildungszentren im Gesundheitsbereich.
- Interessierte Personen für Selbstcoaching-Methoden zur täglichen Umsetzung von Vitalitätspflege und Wirtschaftserfolg.
- Kaderleute, die erfolgreich eine Work-Lifebalance umsetzen wollen.
- Menschen die überzeugt sind, dass Gesundheit und Vitalität ein Balanceakt zwischen Vitalitätspflege und Wirtschaftserfolg ist.

Das Thema 2011 :

Glücklichsein als Erfolgsfaktor für Vitalität und Wirtschaftsgewinn

In diesem Vital Letter finden Sie:

Inhalt

1. Liebe Leserinnen und Leser

1. Liebe Leserinnen und Leser

Sie wünschen sich jetzt Ihr Gewichtsproblem in ein Wohlfühlgewicht und eine figurlich wünschenswerte Körperform zu verwandeln?

Gewichtsprobleme sind vordergründig keine Ess- und Bewegungsmangel-Probleme, sondern ursächlich Selbstüberforderungs-Probleme.

Wie gestaltet sich also daraus ein Kalorien-Tag, der nachhaltig wirkt?

Erster Schritt: Suchen und Erkennen von Selbstüberforderungen. Dann erkennen, wie neue „artgerechte“ Anforderungen entwickelt und nach und nach umgesetzt werden können.

Zweiter Schritt: Den eigenen [Stoffwechsel-Typ](#)

(<http://www.lorenz.li/Portals/1/docs/PDF/Abnehmen/Ern%C3%A4hrungsfragebogen%20zum%20Stoffwechseltypbestimmung.pdf>) ermitteln und anfangen,

stoffwechselfgerechte Ernährung zu pflegen.

Dritter Schritt: Gezielte Vitalitätspflege mit bewusster kalorienverbrauchender Aktivität. Roboter nehmen uns sogar das Staubsaugen ab. Aber ich verwende weiterhin den *Kärcher*. Mit meinen 90 Kilo, einer Stunde Arbeit, werde ich immerhin 315 Kcal oder 45 g los. :-)

Persönliche Energieprofile können Sie [hier](#) zusammenstellen.

(http://www.aiqum.de/index.php?board=;action=freizeitumsatz;func=fu_kal_get%3Cbr%3E)

Aber hier geht es nicht um den Kalorienverbrauch durch nützliche Hausarbeit, irgendwann ist ja das Haus sauber, sondern um 2 bis 3 Trainingseinheiten, die der Vitalität entsprechend Kalorien umsetzen. So erforsche ich seit 1974 effiziente Fettverbrennungstrainings und Fitmacher und habe für alle Fitnesslevel umsetzbare Programme gestaltet. Lernen Sie hier Ihr bestes Fettburnertraining kennen und umzusetzen.

Erfolg hat aber nur, wer fähig ist, die ganze „schlanke und vitale Logistik“ **in den sozialen Alltag zu integrieren**. Fragen Sie sich, wo die grössten Hindernisse sind und wie Sie diese überwinden können? Jetzt liegt es an Ihnen, Ihre Arbeit am emotionalen Gleichgewicht, dem gewichtsregulierenden Essverhalten und dem Training umzusetzen.

Am Samstag, 26. Februar 2011 findet im Lorez bodyvital der [Kalorien-Tag](#) (<http://www.lorenz.li/Portals/1/docs/Kalorientag%20k%C3%BCrzer.pdf>) statt, zu welchem Sie herzlich eingeladen sind. In Vorträgen und Workshops zeige ich Ihnen Informationen und Lösungen auf, um hohes Übergewicht abzubauen, die lästigen 3-8 Kilos endlich loszuwerden und um von schlank zu straff wechseln zu können.

Das Lorez bodyvital Team wünscht Ihnen jetzt schon spannende Inspirationen und viel Erfolg beim Umsetzen.

Thomas Lorez

P.S. Melden Sie sich jetzt gleich an: 00423 370 13 00

[2-Tages-Seminar Gewichtsmanagement 09./10.04.2011](#)

(<http://www.powertomove.li/clientuploads/2%20Tagesseminar%20Gewichtsmanagement%20und%20Fettabbau.pdf>)

Dies ist ein zweitägiges Erlebnis- Seminar für alle Menschen, die endlich genug haben von ihrem Übergewicht und der Machtlosigkeit gegenüber ihrem Ziel, dauerhaft ihr Idealgewicht zu halten. Hier lernen Sie über den Muskeltest Ihr Unbewusstes abzufragen und neu zu programmieren. Dafür müssen Sie an neue Möglichkeiten herankommen. Sie lernen alte, hindernde Verhaltensweisen selbst aufzulösen.

[Klicken Sie hier](#), um sich von diesem Newsletter abzumelden oder [Ihre Einstellungen zu ändern](#).