

# Kalorien-Tag

## am 26. Februar 2011 im Lorez bodyvital in Eschen

Alles um effizientes und langfristiges Gewichtsmanagement.

Ob Sie sich vorgenommen haben, 10 Kilo und mehr... oder die zähen 3-8 Kilo Fett dauerhaft abzubauen, oder ihrer sportlichen Figur mehr Definition verpassen möchten, am 26. Februar zeigen wir bewährte und neue Methoden wie Sie das erfolgreich realisieren.

---

### **10 Kilo und mehr... müssen weg von 9:30 bis 13:00 Uhr**

#### **1. Vortrag: 9:30 bis 10:15 Entschluss zum leichteren Leben**

„Übergewichtige müssen sich überfordern!“ Der Weg zum Schlank sein und bleiben heisst, weg vom Überfordern-müssen. Weg von der Zahl auf der Waage. Hin zum wahren Sättigungsgefühl, der Wunschfigur und neuer Vitalität.

Stark Übergewichtige sind in ihrem, Übergewicht erzeugenden Verhalten, komplett eingeschlossen. Sie kämpfen gegen ihr Fett. Das ist zu viel Fokus auf das Symptom und nicht auf die Ursachen.

Wie aber könnten die Ursachen verändert werden. Durch ein spezielles Ich-Bild werden Konflikte aufgebaut. Um sie anschliessend wieder durch spezielles Essverhalten abzubauen. Erfahren Sie beim Kurz-Vortrag von Thomas Lorez, Gesundheitscoach und Therapeut, mehr über individuelle Wege, Selbstcoaching und Gewichtsmanagement.

**2. Meditation: 10:30 – 11:00** Finden Sie hier Ihre beste Meditation zur Selbstveränderung.

**3. Fettburner Training um hohes Übergewicht abzubauen. 11:00 – 11:45**

**4. Abkühlen und kurzer Abschlussvortrag über:** Der persönliche Stresscoaching Barometer, mögliche Essfallen und was man dagegen tun könnte, das richtige Einkaufen. (Wie und was kaufen Schlanke ein?) Übers Erkennen und nutzen Ihrer Energietankstellen

---

### **3-8 Kilo für immer loswerden!**

#### **1. Vortrag: 13:30 bis 14:15 Uhr Sixpack beginnt im Kopf**

Solang wir die 3-8 Kilo Fett bagatellisieren, bleibt jeder schwungvolle Start bei der nächsten Wurstbude oder Konditorei stecken.

Die Ausreden müssen einem motivierten, fettreduzierten Lebensstil weichen. Wie also das Ziel be-seelen, be-geistern und ver-körpern? Erfahren Sie am Work-Shop, wie das gehen könnte.

#### **2. Fett-burner Training Spezial: 14:15 bis 15:00**

Lorez Gewichtsgymnastik, Crossrobic für Fortgeschrittene, Spinning Circuit, Sixpackworkshop! Der Kick durch unterschiedliche Trainingsmethoden.

---

### **von schlank zu straff**

#### **1. Vortrag: 15:00 bis 15:30 von schlank zu straff**

Gut trainiert aber zu wenig definiert? Sichtbare Muskeln und straffe Körperformen sind gefragt. Christian Billinger, 3.Rang Mr. Universum, erklärt in seinem Kurzvortrag, wie Sie mit der richtigen Essdisziplin, lästiges Fett zum Verschwinden bringen und dabei leistungsfähig bleiben.

#### **2. Powertraining zum definieren 15:30 bis 16:00**

Thomas Lorez, Power to Move Sportkinesiologe, führt mit Ihnen ein 30 Minuten Powertraining durch, mit der auch Christian sein Fett zum schmelzen brachte.

**3. Stretching** ca. 10 Min.

**Jetzt anmelden! Tel.00423 370 13 00**  
**Lorez BodyVital AG Wirtschaftspark 34 Eschen**