

## Lüften Sie das Geheimnis Ihrer Esslust - Vital Letter 8

Thomas Lorez

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



Der Vital Letter richtet sich an

- Inhaberinnen und Inhaber von Fitnesscentern, Gesundheitspraxen und Ausbildungscenr 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 Vitalpflege und Wirtschaftserfolg ist.

Das Thema 2011 :

### **Vitalität als Erfolgsfaktor**

In diesem Vital Letter finden Sie:

#### **Inhalt**

1. Hallo liebe Leserinnen und Leser
2. Neu: Ein starker Rücken kann entzücken
3. Vier gratis Power to Move System-Coach-Apps für mehr Energie im Alltag
4. Appetit auf dauerhaft schlanke Figur, Dickmacher Nr. 13
5. Entspannung und Regeneration pur
6. Einladung zum Gesundheitstag am 8.10.2011 mit gratis Vital Feld Diagnostic
7. Seminare für das effiziente Arbeiten mit dem System Coach

## 1. Hallo liebe Leserinnen und Leser

Liebe Leserinnen und Leser

### Sommerzeit ist keine Indoortrainingszeit - oder doch?

Genau heute kam Guido aus seinen 14-tägigen Ferien zurück und meinte während des Trainings: „Warum verliert man so schnell an Muskelkraft, obwohl man so lange am Aufbau gearbeitet hat?“ Guido ist 50 Jahre alt geworden.



ohne Input..... Energierückgang.

Ja, liebe Leserinnen und Leser, Ihr Körper arbeitet unheimlich ökonomisch. Er baut Kraft ab, sobald diese nicht braucht wird. Energie ist in Form von möglicher Kraftentfaltung in den Muskeln gespeichert. Die gespeicherte Muskelkraft wird ebenfalls verwendet um Übernächtigung oder überhöhten Alkoholkonsum abzubauen. (Ein Vollrausch baut ca. 3 Wochen Trainingsaufbau ab.)

Guido hatte Recht, als er meinte: „Da hilft anscheinend nur regelmässiges, lebenslängliches Training und entsprechende Lebensführung!“

Wer diesen Jungbrunnen auch nutzen will, trainiert am besten zweimal Kraft und 3-4 mal 30 Minuten Ausdauer pro Woche.

Wer in diesem Punkt voraus denkend lebt, plant sein Fitnessprogramm langfristig mit der Freude und Motivation des guten Gefühls nach dem Training.

So, nun freue ich mich auf alle, die hereinfinden, um die Neusten und effizienten Möglichkeiten kennen zu lernen, um Fett noch leichter abzubauen und Verspannungen und Rückenschmerzen zu lindern oder gar abzubauen.

<http://www.youtube.com/watch?v=g021YaHHllk&feature=related>

Thomas Lorez

## 2. Neu: Ein starker Rücken kann entzücken

**– noch mehr Möglichkeiten Verspannungen und Schmerzen in Griff zu bekommen.**

Was wäre, wenn Sie einen immer wieder verspannten, schmerzenden Rücken entspannen und von den Schmerzen (mit relativ geringem Aufwand) befreien könnten? Was wäre, wenn der Aufbau von tragenden starken Muskeln mit nur zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche möglich wäre? Würden Sie diese Zeit investieren?

Weiter zum Blog (<http://leicht-abnehmen.blogspot.com/2011/06/ein-starker-ruecken-kann-entzucken.html>)

### 3. Vier gratis Power to Move System-Coach-Apps für mehr Energie im Alltag – welches Geheimnis steckt hinter den verborgenen Systemen der Macht?

Damit Sie sagen können: „**Meine Systeme funktionieren!**“

Lassen Sie die richtige Systemstellung für sich arbeiten. Erleichtern Sie damit Ihr Vorankommen.

Was sind Systeme? Jedes System besteht aus Elementen, die zueinander in Beziehung stehen. Alle ins System einbezogenen Elemente wirken. Aber auch jedes Systemelement bekommt eine Energie in seiner Systembedeutung.

**Beispiel:** Das Grundsystem für Ihre Gesundheit ist jenes, auf welche Art Sie sich vital erhalten.

Dafür stehen Ihre Verdauung (Psychisches und Physisches), Ihr Körper (Genetik) und Ihre bewusste und unbewusste Selbstorganisation in ihrer Art der Zusammenarbeit. Das ist eines der energetischen Teams Ihrer Gesundheit.

So können Sie **4 gratis Apps** ab September herunterladen. Zusätzlich finden Sie die Möglichkeit einzelne zu kaufen oder als Profi ein ganzes Therapiepaket zu erwerben.



Power to Move System Coach

(<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=gendocs&ref=Power%20to%20Move%20System%20Coach&category=Kursuebersicht>)

### 4. Appetit auf dauerhaft schlanke Figur, Dickmacher Nr. 13

#### Warum essen Sie falsch und zu viel, wenn Sie übermüdet sind?

Diesmal geht es darum, dass ich Ihren Fokus auf versteckte Dickmacher vergrößern möchte, damit Sie aus dieser Dickmacher-Falle herausfinden.

Weiter zum Blog (<http://leicht-abnehmen.blogspot.com/2011/08/4-appetit-auf-dauerhaft-schlanke-figur.html>)

### 5. Entspannung und Regeneration pur

#### 10% Massage-Herbstaktion auf alle Massage-Angebote!

#### Ihrer Gesundheit zu liebe

oder weil's einfach gut tut.

Regenerieren Sie sich von Ihrem Aufgaben-Stress durch eine geeignete **Massage**.

Weiter zum Blog (<http://heilsame-beruehrung.blogspot.com/2011/08/ihrer-gesundheit-zu-liebe-oder-weils.html>)

[www.harmonytouch.li](http://www.harmonytouch.li)

## **6. Einladung zum Gesundheitstag am 8.10.2011 mit gratis Vital Feld Diagnostic**

### **Was ist der Nutzen einer Vital Feld Diagnostic?**

Und was gibt es mehr?

Ein kleiner Einblick in unseren letzten [Gesundheitstag vom 15.01.2011](#)

(<http://www.lorez.li/Home/tabid/63/articleType/ArticleView/articleId/372/Gesundheits-Tag--15012011.aspx>)

Überraschende Infos zu [Vital Feld Diagnostic](#)

(<http://www.lorez.li/s1/tabid/1349/Default.aspx>)

## **7. Seminare für das effiziente Arbeiten mit dem System Coach**

[Kursübersicht](#)

(<http://www.powertomove.li/index.php?submenu=Kursuebersicht&src=events>)

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