

# «Gesund abnehmen ist lernbar – richtig essen übrigens auch!»

Vitalance, seit 1990 im Dienste des Kunden, hilft ratsuchenden Menschen auf individueller Basis, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten, an 11 Standorten in der Schweiz.



Romy Bernhardsgrütter, Vitalance-Gründerin  
Ernährungs- und Motivationstrainerin

**Romy Bernhardsgrütter, Gründerin von Vitalance, eröffnete 1990 ihre erste Praxis für Gewichtsreduktion und Ernährungscoaching in Bern. Ihre Vision war: Genügend essen, um schlank zu werden und zu bleiben!**

Dieses Ziel wurde Realität. Unzählige Menschen lernten mit der Vitalance-Methode ihr Gewicht dauerhaft unter Kontrolle zu bringen. Immer mehr Ärzte schickten ihre Patienten zu Vitalance, weil sie erkannten, dass hier Gewichtsprobleme bei der Wurzel angepackt und dauerhafte Resultate erzielt werden. So gibt es heute 11 Praxis-Standorte in der Schweiz und es kommen weitere dazu.

**Essen soll Spass machen, kein schlechtes Gewissen**

Dies ist einer der wichtigsten Grundsätze von Vitalance. Statt eine Diät einzuhalten und auf alles Gute zu verzichten, zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen essen und dennoch effizient abnehmen können.

**Der Ursache des Problems auf den Grund gehen**

Vitalance verbessert mit Ihnen zusammen das, was zum Übergewicht führte – **die Essgewohnheiten**. Mit andern Worten, Sie brauchen keine Ersatzmahlzeiten, Diät-drinks oder Appetitzügler einzunehmen.

Vielmehr lernen Sie eine ausgewogene, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung im Alltag anzuwenden. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel angeregt, so dass Sie rund **0,8 Kilo pro Woche** abnehmen. Dank den 3 Programm-Etappen «Gewichtsabnahme», «Stabilisierung» und «Gewichtserhaltung» wird dauerhafter Erfolg sichergestellt.

**Professionelle und individuelle Betreuung**

Vielleicht wissen Sie bereits viel über gesunde Ernährung, haben aber nicht die Kraft, Ihr Wissen konsequent umzusetzen. Dank individuellen, verständnisvollen Beratungen in regelmässigen Abständen sind wir in der Lage, Ihren Erfolg zu steuern und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse wirklich einzugehen. Das Resultat: Sie nehmen rationell ab und bleiben motiviert.

**Unkomplizierte Durchführung**

Das Ernährungsprogramm ist sehr alltags-tauglich und einfach durchzuführen, auch für Berufstätige und Familien. Es gibt keine fixen Menüpläne oder komplizierten Diätvorschriften, kein Kalorienzählen und ständiges Abwägen. Die Auswahl der Nahrungsmittel ist gross und weitergehend frei.

**KOSTENLOS KENNENLERNEN**

**Erfahren Sie wie Sie mit ausgewogener Ernährung und persönlichem Coaching effizient abnehmen und Ihr Wunschgewicht erreichen können. Vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches und kostenloses Erstgespräch mit Ernährungs- und Gewichtsanalyse:  
Tel. 031 333 07 50**

**Werden Sie Lizenz-Partnerin von Vitalance und eröffnen Sie eine eigene Ernährungscoachings-Praxis**

Roman Bernhardsgrütter ist langjähriger Ernährungscoach und Instruktor und macht interessierte, dynamische Frauen mit Format innert wenigen Monaten zu erfolgreichen Unternehmerinnen. Mit einer realitätsbe-



Roman Bernhardsgrütter, Instruktor, Ernährungs- und Motivationstrainer, Absolvent Naturheilschule

zogenen, individuellen Schulung überträgt er das seit Jahren erprobte Ernährungs-, Geschäfts- und Marketingkonzept von Vitalance an neue Lizenzpartnerinnen und Praxisinhaberinnen.

**Vorteile eines erprobten Geschäftskonzeptes mit Lizenzpartnerschaft**

Geringeres Geschäftsrisiko (keine riskanten Abenteuer), bessere Erfolgchancen durch vorhandenes Erfahrungswissen, rasches Erreichen der Gewinnzone, Marketingkonzept und Kundenunterlagen bereits vorhanden, Rückendeckung dank laufender Unterstützung durch Vitalance als Lizenzgeber.



Vitalance  
Praxis für Gewichtsreduktion  
& Ernährungscoaching  
Moserstrasse 52  
3014 Bern

Tel. 031 333 07 50

info@vitalance.ch  
www.vitalance.ch

Weitere Praxis-Standorte in Thun, Interlaken, Lyss, Murten, Burgdorf, Solothurn, Langenthal, Aarau, Uster.  
Ab Frühling auch in Basel und Schwyz