

«Nicht nur mein Körper, auch meine Ausstrahlung hat sich verändert.»



Marilla Uhr

24, Podologin aus Rüti ZH

Als ich vor einem Jahr mit dem Abnehmen begann, hätte ich nie gedacht, wie viel schöner es ist, nicht mehr so viel Gewicht mit sich herumtragen zu müssen. Jetzt bin ich 25 Kilo leichter und fast am Ziel.

Ohne gute Begleitung wäre ich bestimmt nicht so weit. Ich wusste schon bevor ich mich für ParaMediForm entschied, dass ich nicht in einer Gruppe abnehmen möchte. Denn eine persönliche Beratung ist mir wichtig. Ich fühle mich immer sehr wohl bei meiner Beraterin und in den schönen Räumen.

Schon beim ersten Termin hat es bei mir «Klick» gemacht – wie wenn man einen Schalter im Kopf umlegt. Erstaunlicherweise war ich nicht skeptisch, ob die Methode wirklich Erfolg bringt. Wegen der Veränderung der Essgewohnheiten musste es bei mir einfach klappen. Ich habe gelernt, richtig zu essen.

25 Kilo abnehmen ist Aufwand – man muss manchmal kämpfen, das ist ganz normal. Aber wenn der Wille zum Schlankwerden da ist, nimmt man die Anstrengungen in Kauf. Bald kann ich endlich Jeans tragen, und zwar in Kleidergrösse 38! Meine Vorfreude auf diesen Moment ist gross.

Meine Lebensqualität ist sehr gestiegen. Ich bin selbstbewusster und glücklicher geworden und habe eine andere Ausstrahlung.



Die meisten Menschen sollten nicht weniger, sondern anders essen, um ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Theresa Katz, dipl. Gesundheitsberaterin PMF, unterstützt Frauen, Männer und Jugendliche systematisch mit einem auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Programm. Schritt für Schritt finden Sie unter fachgerechter Anleitung zum idealen Gewicht und gewinnen mehr Lebensfreude.

Für ein erstes, kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin: ParaMediForm Rapperswil, Marktgasse 22, 8640 Rapperswil, Telefon 055 210 34 50, info@gesundundschlank.ch



«Ein genussvoller, gesunder Weg, um schlank zu werden.»



Maureen Leutenegger

43, Direktionsassistentin Bank aus Pfäffikon SZ

Genau im richtigen Moment bin ich durch ein Inserat auf ParaMediForm aufmerksam geworden: Ich hatte mit dem Rauchen aufgehört und die Waage zeigte jede Woche mehr Kilos. Keine Chance, ein vor kurzem gekauftes Festkleid anzuziehen! Ich fühlte mich absolut hässlich. Dass ich zu viel esse, war mir klar. Da ein Sandwich, dort ein Gipfeli oder Törtchen – im Büro gibt es immer so viele Möglichkeiten. Doch für eine gute Ernährung interessierte ich mich als vollzeitlich tätige Berufsfrau nicht besonders. Das hat sich inzwischen grundlegend geändert.

Dank der Beratung esse ich heute bewusst: Frisch-, statt Fertigprodukte, viel Salat und Gemüse, möglichst saisongerecht. Innert einem knappen Jahr hat die Umstellung mein Gewichtsproblem gelöst. Im Nebeneffekt profitiert auch mein 6-jähriger Sohn von der gesunden Ernährung, die mein Mann für uns kocht. Wir haben nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten und es schmeckt allen ausgezeichnet.

Auf die motivierende Begleitung möchte ich noch nicht ganz verzichten, denn ich schätze die guten Gespräche mit meiner Beraterin sehr. Ich will vor allem noch mehr Bewegung in meinen durchorganisierten Alltag und die knappe Freizeit einbauen. Ein Anfang ist gemacht, seit ich mit dem Velo zum Reiten fahre. Was mich an meiner bisherigen Leistung am meisten freut? Heute ist beides weg, das Rauchen und das Gewicht.



Die meisten Menschen sollten nicht weniger, sondern anders essen, um ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Theresa Katz, dipl. Gesundheitsberaterin PMF, unterstützt Frauen, Männer und Jugendliche systematisch mit einem auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Programm. Schritt für Schritt finden Sie unter fachgerechter Anleitung zum idealen Gewicht und gewinnen mehr Lebensfreude.

Für ein erstes, kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin: ParaMediForm Rapperswil, Marktgasse 22, 8640 Rapperswil, Telefon 055 210 34 50, info@gesundundschlank.ch



«Ich habe kein Bedürfnis mehr, so zu essen wie früher.»



Christine Grob

25, Marketing-Fachfrau aus Schwanden GL

Den Willen zum Abnehmen hatte ich schon lange. Und ich habe auch allerlei Methoden versucht. Doch immer kamen mir Verbote in die Quere. Mein «Gluscht» war oft zu gross und Hungern oder ständig auf etwas verzichten mochte ich nicht.

Heute darf, ja muss ich essen! Einfach zum richtigen Zeitpunkt! Essen ist jetzt ein Genuss. Das hat mein Bewusstsein verändert.

Zu wissen, dass ich mein Ernährungsprogramm auch mal für eine Mahlzeit oder gar für ein ganzes Wochenende aussetzen kann, hilft mir sehr. Wenn ich ein Fondue esse oder mich zum Raclette einladen lasse, kompensiere ich das halt anderntags. Nach einer solchen Ausnahme ist es für mich kein Problem, wieder in mein Programm zurückzukommen.

Auch Sport gehört heute zu meinem Leben. Mit 78 Kilo war mein Bedürfnis nach Bewegung nicht gerade gross. Je schlanker ich geworden bin, desto besser gefällt es mir im Turnverein und beim Schwimmen. Beim Joggen habe ich zwar klein angefangen, inzwischen jogge ich aber problemlos eine Dreiviertelstunde – und bin stolz darauf.

Noch bin ich nicht ganz bei meinem Wunschgewicht angelangt. Aber ich habe gelernt, an mir zu arbeiten und mit mir zufrieden zu sein.



Die meisten Menschen sollten nicht weniger, sondern anders essen, um ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Theresa Katz, dipl. Gesundheitsberaterin PMF, unterstützt Frauen, Männer und Jugendliche systematisch mit einem auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Programm. Schritt für Schritt finden Sie unter fachgerechter Anleitung zum idealen Gewicht und gewinnen mehr Lebensfreude.

Für ein erstes, kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin: ParaMediForm Rapperswil, Marktgasse 22, 8640 Rapperswil, Telefon 055 210 34 50, info@gesundundschlank.ch