

Diäten machen nachweislich dick

Gesund und nachhaltig abnehmen: **VITAL-AKTIV-CENTER** in Bad Doberan und Kühlungsborn bieten eine ganzheitliche Lösung

BAD DOBERAN. Jahresanfang, die Zeit in der alle Menschen unbedingt abnehmen wollen – und da sind sie wieder, die erfolgversprechenden Diäten in den einschlägigen Zeitungen. Nicht zu vergessen: „Ernährungs-Gurus“ im Internet und selbst ernannte „Gesundheitsexperten“ bieten den unzähligen Abnehmwilligen immer das beste und tollste Programm an. Viele wissen jedoch, dass Diäten nichts oder nur sehr wenig bringen bzw. der Jo-Jo-Effekt im Anschluss wieder zuschlägt.

BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG: EIN UNSCHLAGBARES TEAM

Das Zauberwort für Gewichtsverlust heißt Bewegung und Muskelkräftigung. Jede noch so einfache körperliche Betätigung, vom Treppensteigen über das Ballspielen mit den Kindern oder Enkeln bis zum Spaziergang in der Natur, hilft dem Wunschgewicht einen Schritt näher zu kommen. Oder aber wie wäre es mit einem Besuch eines der Vital-Aktiv-Studios in Kühlungsborn oder Bad Dobe-



Mutmacherin des Monats: Bianca Schreiber. „Seit Anfang 2019 trainiere ich im Vital-Aktiv-Studio Bad Doberan und habe bereits 13 Kilo nachhaltig und ohne Quälerei abgenommen.“ Foto: Vital-Aktiv

ran? Dort stehen den Mitgliedern und Interessierten ausgebildete Spezialisten mit zertifizierten Bewegungs- und Ernährungsangeboten nachhaltig und wirkungsvoll zur Seite. So gibt es keine Überraschungen und Enttäuschungen, wenn den guten Vorsätzen auch Taten folgen sol-

len. Das von den Vital-Aktiv-Studios erprobte und von den Krankenkassen zertifizierte Abnehmprogramm wurde bereits mehrfach als Deutschlands erfolgreichstes Ernährungskonzept ausgezeichnet. „Der Dank gilt meinem Team. Ohne die vielen erfolgreichen Mitglieder und

ihren Abnehmerfolge wäre dies nicht möglich. Daher möchte ich beiden Teams persönlich für ihren Einsatz danken. Ohne sie wäre es nicht möglich, unseren Mitgliedern in Bad Doberan und Kühlungsborn dabei zu helfen, schlank und glücklich zu werden und dies auch langfristig zu bleiben“, betont der Inhaber und Geschäftsführer der Vital-Aktiv-Studios, Matthias Probst. Auch 2020 sind meine Teams bestens vorbereitet und freuen sich auf viele neugierige Probanden.

RICHTIGES GESUNDHEITSTRAINING

Die zertifizierten und motivierten Trainer in den Gesundheitsstudios erstellen für jedem Teilnehmer zusätzlich zum Ernährungsplan ein persönliches Trainingsprogramm, zugeschnitten auf die jeweiligen Bedürfnisse und Ziele. So nehmen die Teilnehmer nicht nur gesund sondern auch figurfreundlich ab. Das Beste: Wer gesetzlich krankenversichert ist, bekommt sogar sein Geld bis zu 100 Prozent zurück.

Vital-Aktiv

Als eine der fortschrittlichsten Anlagen für Gesundheitstraining der Region setzt Vital-Aktiv in puncto Betreuung, Training und Gesundheit völlig neue Maßstäbe. Das wissenschaftlich erprobte Konzept von Vital-Aktiv mit effektiven Trainings- und Beweglichkeitskonzepten zur Erreichung der persönlichen Gesundheitsziele der Mitglieder basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz. Im Mittelpunkt des gesamten qualifizierten Teams stehen die Ziele der Mitglieder für mehr Schmerzfreiheit, mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität. Vital-Aktiv ist mit seinen Präventionsangeboten (Bewegung, Ernährung) von allen gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung im Bereich Firmenfitness.

➔ Weitere Informationen unter www.vitalaktiv.fit