

# Das unspektakulärste Gewichtsreduktionsprogramm der Schweiz...

... vor 24 Jahren in Bern entwickelt, alle Mode-Diäten überlebt und gefragter denn je!



**Romy Bernhardsgrütter, Gründerin von Vitalance**

Sie entwickelte 1990 das Vitalance-Ernährungsprogramm und geht der Ursache von Gewichtsproblemen auf den Grund, indem sie ihren Klienten/Innen persönlich hilft, sich definitiv neue Essgewohnheiten anzueignen – unspektakulär, aber dauerhaft und mit Empathie.

Die Vitalance-Methode wird an folgenden Standorten angeboten: Bern, Lyss, Murten, Solothurn, Thun, Interlaken, Burgdorf, Langenthal, Aarau, Basel, Zürich, Uster, Schwyz und Wallisellen, siehe auch unter [www.vitalance.ch](http://www.vitalance.ch) oder [www.vitalyse.ch](http://www.vitalyse.ch)

**Romy Bernhardsgrütter, Ihr Gewichtsreduktionsprogramm ist keine Modeerscheinung und dennoch gefragter denn je, wie kommt das?**

Ich helfe Menschen persönlich etwas zu verändern, worüber sie eigentlich bereits Bescheid wissen. Nur fehlt vielen die Kraft, ihr Wissen im

Nein, damit nehmen Sie nicht 10 Kilo in 3 Wochen ab. Nein, die Rede ist nicht von einer neuen Stoffwechsel-Diät, einem noch besseren Diät-Drink oder einer weiteren mysteriösen Blutanalyse, nur um dann auf Ihre Lieblingsspeisen zu verzichten. Nein, Sie müssen nicht hungern oder Zwischenmahlzeiten, Kohlenhydrate und Einladungen streichen. Und nein, es handelt sich auch nicht um einen neu erfundenen „Stoffwechseltyp“, der Ihre Nahrungsauswahl noch mehr einschränkt. Das unspektakulärste Gewichtsreduktionsprogramm der Schweiz funktioniert ohne Firlefanz und Allüren – an 14 Praxis-Standorten.

Alltag konsequent umzusetzen. Das macht meine Dienstleistung vielleicht unspektakulär, aber äusserst begehrenswert und nachhaltig.

**Sie sprechen von besseren Essgewohnheiten?**

Genau, ich bringe Ratsuchenden das bei, wovon alle reden - bessere Essgewohnheiten fürs Leben – und dies ohne auf alles Gute zu verzichten. Nur so lässt sich eine erneute Gewichtszunahme verhindern.

**Keinerlei Diätprodukte?**

Nein, die meisten Menschen wissen instinktiv oder aus persönlicher Erfahrung, dass Diäten, Pillen etc. auf Dauer nichts bringen. Die einzige Chance für nachhaltigen Erfolg

ist jene Sache zu ändern, die zur Gewichtszunahme führte – **die Essgewohnheiten.**

**Aber Sie arbeiten doch mit Stoffwechseltypen?**

Nein, dabei wird die Nahrungsauswahl oft stark eingeschränkt, so dass früher oder später ein

Rückfall in alte Essmuster droht. Menschen mögen keine Essverbote. Essen sollte ein Genuss sein und Spass machen, kein schlechtes Gewissen.

Ich helfe meinen Klienten selbst herauszufinden, was ihnen gut tut und was weniger. Dies verbessert ihr Verhältnis zur Ernährung nachhaltig. Denn Selbsterkenntnisse sind besser als Belehrungen oder gar Bevormundung.

Bei der Programmerstellung berücksichtige ich zudem den Lebensstil und die Vorlieben des Kunden. Andernfalls ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung und Gewichtserhaltung nicht realisierbar, wie viele Mode-Diäten beweisen.

**An Interessenten/innen:** Indem Sie sich unter kompetenter Aufsicht (individuelles, regelmässiges Einzel-Coaching) ein definitiv neues Essverhalten aneignen, beseitigen Sie die Ursache Ihres Gewichtsproblems. Das bedeutet, Sie nehmen rationell ab (ca. 0,8 Kilo pro Woche), bekommen Ihr Gewicht, Ihre Figur und Ihre Ernährung Schritt für Schritt unter Ihre Kontrolle und lernen somit, eine erneute Gewichtszunahme zu verhindern.

**Übrigens:** Das Vitalance-Programm ist alltags-tauglich in der Umsetzung, wissenschaftlich fun-

diert und wird von **Prof. Dr. med. Thierry Carrel**, Direktor der Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie, Inselspital Bern persönlich empfohlen.

**Wenn Sie nachhaltig abnehmen und Ihre Essgewohnheiten optimieren möchten, offeriert Ihnen Vitalance ein unverbindliches Abklärungsgespräch mit Ernährungsanalyse. Dabei erfahren Sie, inwiefern das Programm für Sie geeignet ist und mit welcher Ernährung sowie in welcher Zeit Ihr Zielgewicht erreichbar ist. Reservieren Sie sich Ihren Termin unter:**

**Telefon 031 333 07 50**

Sprechstunde Mo-Fr, 09.00-19.00 Uhr



Für körperliches Wohlbefinden

**Vitalance, Moserstrasse 52, 3014 Bern**  
[www.vitalance.ch](http://www.vitalance.ch), [info@vitalance.ch](mailto:info@vitalance.ch)