

# Das unspektakulärste Abnehmprogramm...

... vor 25 Jahren in Bern entwickelt, überlebt alle Mode-Diäten und ist gefragter denn je!



## Romy Bernhardsgrütter, Gründerin von Vitalance

Sie entwickelte 1990 das Vitalance-Ernährungsprogramm mit dem Ziel, der Ursache von Gewichtsproblemen auf den Grund zu gehen und hat seither hunderten von betroffenen Frauen, Männern und Jugendlichen geholfen. Schon damals war ihre Devise: Ersatzmahlzeiten, Diät drinks, Modediäten und Pillen sind kein Ersatz für bessere Essgewohnheiten.

Romy Bernhardsgrütter hilft Ihnen auf persönlicher Basis, Ihr Essverhalten auf systematische Weise zu verbessern und dadurch rund **0,8 Kilo pro Woche** abzunehmen – ziemlich unspektakulär, aber nachhaltig und mit viel Einfühlungsvermögen.

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

Nein, damit nehmen Sie nicht 10 Kilo in 3 Wochen ab. Nein, es geht nicht um eine neue Stoffwechsel-Diät, einen noch besseren Diät drink oder eine weitere mysteriöse Blutanalyse. Nein, Sie müssen nicht hungern, Kohlenhydrate und Einladungen streichen. Und nein, es handelt sich auch nicht um einen neu erfundenen Stoffwechsellertyp, der Ihre Nahrungsauswahl noch mehr einschränkt. Das unspektakulärste Abnehmprogramm funktioniert ohne Firlefanz – an 13 Praxis-Standorten.

### Essen soll Spass machen, kein schlechtes Gewissen

Dies ist einer der wichtigsten Grundsätze von Vitalance. Statt auf alles Gute zu verzichten, zeigt Ihnen Romy Bernhardsgrütter wie Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen essen und dennoch effizient abnehmen können.

### Der Ursache des Problems auf den Grund gehen

Vitalance hilft Ihnen das zu verändern, was zum Übergewicht führte – Ihre Essgewohnheiten. Sind diese einmal geändert, im Alltag gefestigt und automatisiert, ist dies das Ende Ihrer Diät Karriere.

### Professionelle, individuelle Betreuung

Vielleicht wissen Sie bereits viel über Ernährung, aber haben alleine nicht die Kraft, Ihr Wissen konsequent umzusetzen. Dank individuellen, verständnisvollen Einzelberatungen ist es Romy Bernhardsgrütter möglich, Ihren Erfolg zu steuern und optimal auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Das Resultat: Sie nehmen **rund 0,8 Kilo pro Woche** ab, bleiben stets motiviert und bekommen Ihr Gewicht, Ihre Ernährung und Figur

Schritt für Schritt unter Kontrolle. Denn Sie und Ihr Coach zusammen sind stärker als Ihr innerer .... Widerstand.

### Jetzt Termin reservieren und von 10% Jubiläumsrabatt profitieren

Wenn Sie voraussagbar und nachhaltig abnehmen und Ihre Essgewohnheiten optimieren möchten, offeriert Ihnen Vitalance ein unverbindliches Abklärungsgespräch mit Ernährungsanalyse. Rufen Sie jetzt an und reservieren Sie sich Ihren Termin unter:

**Telefon 031 333 07 50**

Sprechstunde Mo-Fr, 09.00-19.00 Uhr



Für körperliches Wohlbefinden

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



### Von Prof. Dr. med. Thierry Carrel empfohlen:

«Das Vitalance-Ernährungsprogramm ist alltagstauglich in der Umsetzung und wissenschaftlich fundiert. Ich musste mir eingestehen, dass ich als Mediziner zwar einiges über Ernährung wusste, aber vieles im Alltag nicht umsetzen konnte. Genau das ist das Problem vieler Übergewichtiger: Der Wille wäre grundsätzlich da, aber die Umsetzung ohne Begleitung ist mangelhaft. Ich war von Anfang an von der Notwendigkeit eines Coachings überzeugt.»

Prof. Dr. med. Thierry Carrel, Direktor der Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie, Inselspital Bern