

## DER MENSCH IST, WAS ER ISST UND DAS, WAS ER ISST KANN IHN AUCH KRANKMACHEN.



Gesunde Ernährung macht das Leben leichter. So beugen sie vielen Krankheiten vor: Weniger Gewicht bedeutet auch ein geringeres Risiko von Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf- und Gelenk-Erkrankungen. Und das Beste:

**Es ist eigentlich ganz einfach! Und Sie sind nicht alleine. Denn wir begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem persönlichen Weg zum Erfolg.**

### LEICHTER LEBEN IN DEUTSCHLAND / DAS ABNEHMKONZEPT AUS IHRER APOTHEKE

Bei uns steht Ihre Gesundheit im Vordergrund – denn das ist der wichtigste Grund abzunehmen. Und ganz nebenbei werden Sie auch aktiver, leistungsfähiger und fühlen sich deutlich wohler.



### DER ERSTE SCHRITT

Sie melden sich bei uns an und unsere Beraterinnen Frau Krajczyk, Frau Severin und Frau Dütter finden mit Ihnen zusammen, Ihr persönliches, individuelles Ernährungsprogramm.

**Sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen Ihr Leben leichter zu machen!**



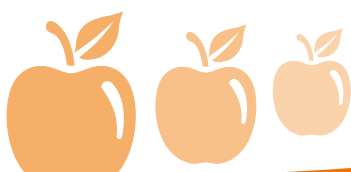
Frau Dütter



Frau Severin



Frau Krajczyk



**Das starke  
Team für  
Herten**

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen bei uns immer im Vordergrund.

# Auf einen *Blick*

## 14 TAGE „SCHNELLPROGRAMM“

Für alle, die schnell ein paar Kilos abspecken wollen. Sie erhalten eine **Startberatung** mit Messung und Erfolgskontrolle, ein **Heft** mit leckeren Rezepten und **eine Dose „Zünder“** als Startbooster.

**34 €**



## EINZELBERATUNG

In Einzelberatung erklären wir Ihnen die Grundlagen, den Ablauf und die individuelle Umsetzung im Alltag. Das Programm lässt sich flexibel auf Ihre Bedürfnisse anpassen.

**80 €** (1 Beratungsstunde, jede weitere Std. 45 €)

## HAPPY ABNEHMEN / ONLINE-COACHING



Abnehmen wie es Ihnen passt! Das bequeme Online-Coaching mit Ihrem persönlichen Ernährungsprogramm für 60 Tage (funktioniert mit allen Endgeräten wie Handy, Tablet, Notebook oder PC).

**124 €**

## PLAN 31

Ihr ganz persönlicher Genussplan für **31 Tage**. Über **90 Rezepte** berücksichtigen Ihren Kalorienbedarf, Ihren Abnehmwunsch, Ihre Vorlieben und Abneigungen, aber auch Allergien und Stoffwechselstörungen.

**54 €**

## GEN-DIÄT / META-CHECK®

Jeder Mensch verwertet Lebensmittel anders. Alle haben ihren individuellen genetischen Bauplan! Mit dem LLID-Meta-Check® finden wir heraus, welcher Stoffwechselltyp Sie sind. Dazu benötigen wir von Ihnen einen einfachen, schmerzlosen **Wangenabstrich**, den wir vor Ort in der Apotheke in **2 Minuten** durchführen.



Ihr Ergebnis erhalten Sie dann nach ca. 3–5 Wochen von einem zertifizierten Labor inkl. **Genussplan** und genauer Auswertung. Sie erfahren, wie Ihr **Stoffwechsel** auf Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß reagiert und Sie Ihre Speisen optimal zusammensetzen. Auf Basis der Ergebnisse führen wir dann unsere weitere Betreuung durch.

**335 €** [www.llid-metacheck.de](http://www.llid-metacheck.de)

## KÖRPERFETTANALYSE

Mit Kurzauswertung Körperfett, Gewicht, Muskelanteil, BMI 4 Analysen

**15 €**

Das starke Team für Herten

# Antonius Apotheke

Beatrix Düdler e. K.

Ewaldstraße 7 • 45699 Herten • Tel. 02366 35917  
Mo.–Fr. 08:00–18:30 Uhr • Sa. 08:30–13:30 Uhr