

Ihre

**KLOSTER-
Apotheke**



informiert:



Ihre Kloster - Apotheke in Rott am Inn möchte sich auf diesem Wege nochmals herzlich für die rege Beteiligung an unserer Aktion "**leichter leben in Deutschland**" bedanken!

Noch sind nicht alle Gewichtsmessungen abgeschlossen; es lässt sich aber schon sagen, dass die **32 Teilnehmer** unserer Aktion am Ende der Messungen zusammen etwa **200 Kilogramm** an Körpergewicht abgenommen haben werden.



Das entspricht einer Gewichtsreduktion von durchschnittlich **6,25 Kilogramm pro Teilnehmer** innerhalb von fünf Monaten, wobei sich der größte Verlust auf das ungesunde Körperfett bezieht. Das ist die Grundlage eines jeden **dauerhaften Abnehmens ohne Jojo-Effekt**.

Das Programm von "**leichter leben in Deutschland**" umfasste neben fünf informativen Vorträgen und den regelmäßigen Messungen von Gewicht und Körperfett einen betreuten **Nordic-Walking-Kurs** und ein **Kochseminar**.

**Inh.: C. Zangerl
Bahnhofstr. 16
83543 Rott a. Inn**

**Tel.:
08039/902 905
Fax.:
08039/909 380**

**Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.
08:30 12:30 Uhr
14:30 19:00 Uhr
Samstag
08:30 12:30 Uhr**

In diesem Seminar lernten die Teilnehmer Methoden der Speisezubereitung kennen, die ein besonders schonendes Garen sicherstellen, so dass alle lebenswichtigen **Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe** erhalten bleiben.

Wir hoffen, dass es unseren Teilnehmern genausoviel Spaß gemacht hat wie uns selbst, und dass sie durch die gewonnenen Erkenntnisse ihr Gewicht nun auch dauerhaft halten können.

Sollten Sie Fragen, Anregungen oder Kritik zum Thema "**leichter leben in Deutschland**" haben, sind Sie weiterhin in Ihrer Kloster - Apotheke herzlich willkommen.