

Endlich Schluss mit Figurproblemen!

Unser Ernährungsprogramm *fit at all* im Überblick:

Mit ***fit at all*** lernen Sie sich dauerhaft gesund zu ernähren und mit Freude an der Bewegung Ihre Figur zu verbessern.



- ✓ ***fit at all*** vermittelt Spaß und Motivation.
- ✓ ***fit at all*** ist Sport- und Ernährungswissenschaftlich fundiert.
- ✓ ***fit at all*** ist ein einfach umzusetzendes Programm und ist leicht verständlich.
- ✓ Sie erhalten alle notwendigen Begleitmaterialien für Ihre Figur-Verbesserung.
- ✓ Günstige Zutaten, einfache Rezepte.

Wir führen das *fit atall* Programm seit Anfang 2011 und alle Teilnehmer konnten tolle Erfolge erzielen.



Karin, 49 Jahre

Minus 6,5 kg

Mit dem fitatall-Programm habe ich in nur 8 Wochen 6,5 kg abgenommen. Und das, ohne zu hungern. Die Rezepte und Anleitungen zur Ernährungsumstellung konnte ich sehr einfach in meinen Lebensalltag integrieren; trotz Kind und Mann. Am meisten aber hat mich überrascht, dass sich mein Oberschenkelumfang in dieser Zeit um sagenhafte 8 cm reduziert hat.



Karl-Heinz, 59 Jahre

Minus 5,5 kg

Neben meiner Gewichtsreduktion von ca. 5,5 kg konnte ich nicht nur meinen Umfang deutlich reduzieren. Das Wichtigste für mich war, dass ich endlich meinen Bluthochdruck in den Griff bekommen habe.



Christina, 42 Jahre

Minus 10 kg

Ich habe 10 kg an Körpergewicht verloren und das an den richtigen Stellen! Meinen Umfang konnte ich dabei um 12 cm reduzieren. Ich bin sehr zufrieden und werde weiter machen!



**Machen Sie endlich Schluss mit Ihren
Figur- und Gewichtsproblemen.
Avant bietet Ihnen an:**

- ✓ Das 8-wöchige ***fit atall*** Programm mit Training und intensiver Betreuung.
- ✓ Ihre persönliche ***fit atall*** Starterbox mit allem, was Sie wissen müssen.
- ✓ 4 Seminarabende, die Sie zu Ihrem Ziel führen.
- ✓ ***fit atall*** Internetzugang mit tollen Rezepten.

Preis für den 8-Wochen Kurs mit allen o.g. Leistungen:

Mitglieder 129,00 €

Nicht-Mitglieder 169,00 €.

**Melden Sie sich jetzt an:
Telefonisch oder Mail an:
info@avant-fitness.de**

**Avant fitness & more · Borgwardstraße 12
28279 Bremen · Tel: 0421 / 89 89 63
www.avant-fitness.de**