



Weil Sie dann eine bessere Figur machen!

Schlechtes Gewissen?! Schaffen Sie es mit fitatall

**Sie wollen auch 5 kg, 10 kg
oder noch mehr abnehmen?**

**Wir haben die sichere Lösung
für Ihre Wunschfigur.**

**Für eine
bessere Figur:**

**Das fitatall-Special,
8 Wochen für 99,-€!**

Verändern Sie in nur 8 Wochen Ihr Leben und Ihre Lebenseinstellung!

Seien Sie „fitatall“ in allen Bereichen Ihres Lebens. Machen Sie eine bessere Figur im Beruf, im Privatleben und in Ihrer Partnerschaft.

Das einmalige fitatall-Paket umfasst:

- Das fitatall-Starterbuch inkl. 10 000-fach bewährter Ernährungspläne für die gesamte Zeit.
- fitatall-Seminare, die Sie zu Ihrem Ziel führen.
- Begleitung des Trainings durch erfahrene Instrukturen und Trainer.
- Vorher-Nachher Bilder inkl. Bewertung der Leistungsfortschritte.

Melden Sie sich an, begrenzte Anzahl an Teilnehmern noch möglich!

Wir haben es geschafft!

Vilma Poretto, Hausfrau

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 10 cm reduziert hat.



Christin Rönicke, Angestellte

Mit den tollen Ernährungstipps und dem kurzweiligen Training habe ich in nur 8 Wochen 4,5 kg abgenommen. Ich konnte die Ernährungstipps auch erfolgreich bei der Auswahl meines Kantinenessens umsetzen. Am meisten freut mich, dass mir meine neuen Kleider viel besser passen und ich wieder modischere Sachen tragen kann. Mein Ziel für die Zukunft: Ich werde weitermachen und will noch einige Kilos verlieren!

Das besondere Rezept aus unserem fitatall-Kochbuch

Curry-Reissalat

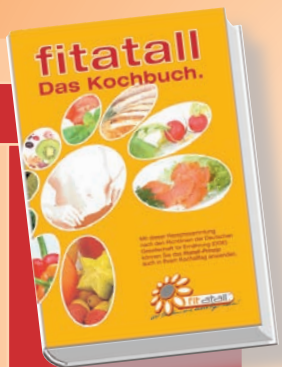
Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Das Putenfleisch würfeln. Die Banane und die Zwiebel von der Schale befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den Chicorée putzen und einige Blätter davon auf einem Teller anrichten. Den Rest halbieren und in Streifen schneiden.

Aus Salatcreme, Zitronensaft, Curry, Süßstoff, Salz und Pfeffer die Sauce herstellen. Den gekochten Reis mit Geflügelwürfel, Zwiebel und Chicorée vermischen. Zuletzt die Bananscheiben dazugeben und die angemachte Currysauce vorsichtig unterheben.

Den kalten Reissalat nun auf die hergerichteten Salatblätter geben und servieren.



Zutaten für 1 Person

- 60 g gekochter und abgekühlter Wildreis
- 130 g gebratenes Putenfleisch
- ¼ Banane
- 1 Frühlingzwiebel
- 1 Staud Chicorée
- 1 EL Salatcreme
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Curry
- etwas Süßstoff
- Salz und Pfeffer

