



"Leuchti" = ihr persönliches Helferlein und gutes Gewissen.

„Leuchti“ ist ihr **Begleiter** von der **Theorie in die Praxis**.

Er gibt Tipps, wie man das Gelesene = die Theorie in der Praxis umsetzt und im Alltag erfolgreich anwendet.

Leuchti erinnert Sie in Problemsituationen **an Ihr Programm und Ihre Ziele**.

Er ist eine Art „**Gutes Gewissen**“ um Sie zu erinnern, dass Sie **auf Ihrem Weg bleiben** und sich **neue Gewohnheiten** für eine **bessere Lebensführung** und damit in Folge auch eine **dauerhafte Gewichtsreduktion** aneignen.

Deshalb ist Leuchti auch ab dem Start Ihrer neuen Ernährungs- u. Lebensgewohnheiten immer an Ihrer Seite zum Sie zu stärken und zum Durchhalten anzuregen, solange bis Sie tatsächlich Ihr Ziel erreicht haben.

Da die Art und Menge bzw. auch der Zeitpunkt Ihrer Nahrungsaufnahme über Ihren Erfolg entscheidet, **ist Leuchti daher ab jetzt immer dabei, sobald Sie feste oder flüssige Nahrung zu sich nehmen**.



Verhaltensregel:

"Nahrungsaufnahme, welcher Art auch immer, ausnahmslos nur dann, wenn Leuchti dabei ist!"

Idealer Weise geschieht dies in Form von Info- u. Erinnerungskarten, frei gestaltet mit Ihren Zielen, Motivationssätzen und Leuchti.

Z. B. Infokarten in A5 für die Bereiche der Nahrungsaufnahme zuhause und diskete Infokarten für die Nahrungsaufnahme "außer Haus".

Nachfolgend finden Sie eine Muster-Vorlagen-Sammlung als Ideenanstrengung für die Gestaltung.

Amicas Online Serviceportal "Schlank-Fit-Gesund"

"Den natürlichen, gesunden u. selbstbewussten Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht finden" Mit dem bewährten Erfolgssystem der Amicas Lebensschule

schlank-fit-gesund - www.schlank-fit-gesund.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at - www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at