



Wissenschaftliche Fakten

Wenn die Nahrungsaufnahme regelmäßig größer als die Nahrungsverwertung ist, dann nehmen wir an Gewicht zu und umgekehrt. Anders ausgedrückt: Die Kalorienzufuhr darf keinesfalls höher sein als ihr Verbrauch.

Unser Ziel ist es daher, ein Gleichgewicht zwischen Nahrungsaufnahme u. -verwertung bzw. -ausscheidung zu erreichen, damit wir unser ganzes Leben lang unser persönliches **Wohlfühlgewicht** haben.

Es ist wissenschaftlich völlig unbestritten, daß regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Nichtrauchen nicht nur unser Leben im Durchschnitt um 7-15 Jahre verlängern, sondern vor allem auch die Lebensqualität im letzten Lebensabschnitt.

Amicas Online Serviceportal "Schlank-Fit-Gesund"

"Den natürlichen, gesunden u. selbstbewussten Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht finden" Mit dem bewährten Erfolgs-System 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