

# Heidi Böhler

---

**BREAKING  
NEWS**



LIFESTYLE | GESUNDHEIT | FITNESS | BUSINESS

**AUTHENTISCH  
OPTIMISTISCH  
FACHKOMPETENT**

# ERNÄHRST DU DICH, ODER GENIESST DU SCHON

Gesundes Essen darf Spass machen,  
ich zeige dir wie.

## HEIDI BÖHLER

Ernährungs Coach



### **authentisch**

Jahrelang habe ich gegen mein Übergewicht gekämpft. Alle Diäten ausprobiert mit dem Resultat immer mehr in der Jojo-Spirale zu landen. Ich habe mich daher intensiv mit dem Thema Ernährung & Bewegung auseinandergesetzt und ein Konzept entwickelt, das Dir zeigt, dass ein Gewichtsverlust und Körperoptimierung auch leicht sein darf. Natürlich ist ein Wille wichtig und nur durch eine konsequente Umsetzung von guter, gesunder Ernährung in Kombination mit Sport ein langfristiger Erfolg! Das EMShapeX erspart Dir dabei stundenlanges Training.

....alles darf leicht sein!

### **optimistisch**

Es gibt immer einen Weg! Manchmal gehen wir Umwege, bis wir dort sind wo wir hinwollen. Aber hat nicht alles seinen Sinn? Unsere Umwege lernen uns Vieles. Lass uns Deinen Weg mit meiner Erfahrung und meinem Wissen abkürzen!

Lets go,...schneller an DEIN Ziel!

### **fachkompetent**

Durch mein medizinisches Wissen, meine Selbsterfahrung und Erfahrung mit meinen Klienten, erstelle ich Dir eine passende Ernährungsstrategie. Kein Kalorienzählen! Ich gebe Dir Tipps und Tricks an die Hand und unterstütze Dich. Zusammen geht es leichter! In meinem Konzept lernst Du wie Du mit Heisshunger umgehst, welche Nahrungsmittel verschlacken und wie Du schnell und in Leichtigkeit zu Deinem gewünschten Body kommst!

EHRlich  
EINFÜHLSAM  
ZIELORIENTIERT

# WER BIN ICH UND WAS SOLL DAS

Jeder Mensch hat das Recht auf ein leichtes, freies, unabhängiges und glückliches Leben.  
Innen wie aussen.

## KATHRIN ZÜRCHER

Bodyforming Coach



### **ehrlich**

Ich habe schon mein ganzes Leben lang immer und sehr gerne viel Sport getrieben. Heute bin ich jedoch nicht mehr bereit 7 Stunden in der Woche zu trainieren für einen gut geformten Körper. Es darf leicht gehen. Deshalb habe ich mich für die EmShapeX Variante entschieden.

### **einfühlsam**

Dank meinem Bodyforming mit EmShapeX kann ich meine sehr zeitaufwändigen Sportarten reduzieren. Ich gewinne viel Zeit für mich! Ein Gewinn in allen Bereichen. In Leichtigkeit geniessen. Einfach sein.

### **zielorientiert**

Jeder Mensch hat das Recht, sich in seinem Körper wohlfühlen und ein erfüllendes Leben zu führen. Lass mich dich wieder auf den rechten Weg begleiten und dir dabei helfen, deine Träume und Ziele zu erreichen. Innen wie aussen. Dein rundum Wohlfühl Paket. Weil du es dir wert bist.

# TRAINIERST DU NOCH ODER SIXPÄXXT DU SCHON



**S**port, gesunde Ernährung sowie eine gesunde Work Life Balance sind wichtige Bestandteile unseres Lebens. Körperformung oder auch Bodyforming genannt ist zu einem wichtigen Bereich in der apparativen Kosmetik geworden.

Der Traum vom gesunden und perfekten Körper wird immer wichtiger. Auch der Beautybereich trägt sehr viel dazu bei, dieses Ideal zu erreichen.

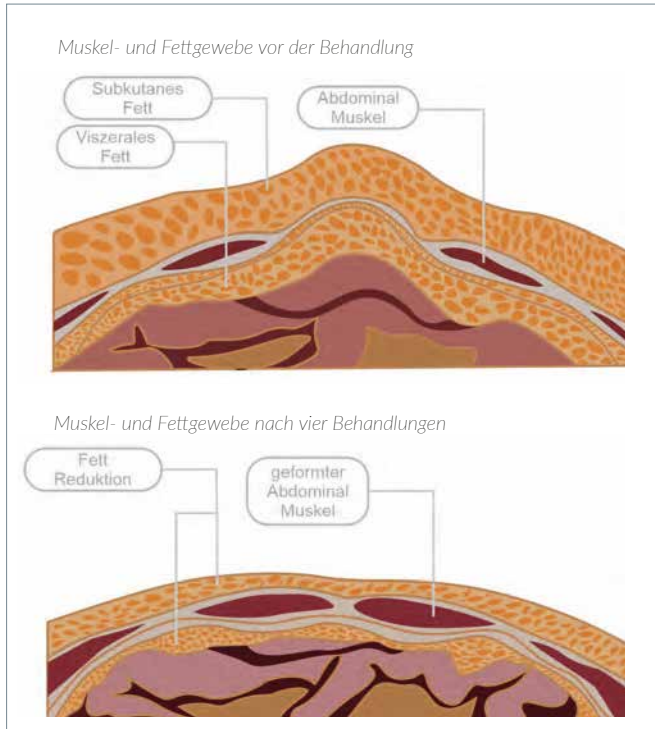
von Andreas Wilk  
Em Shape



## MIT MAGNETWELLEN ZUR TRAUMFIGUR

- ▶ bis zu 20'000 Sit ups oder Squats in nur 20 min
  - ▶ Muskelaufbau und effektiver Fettabbau
    - ▶ an Bauch, Beinen und Po
    - ▶ bis zu 16% mehr Muskeln
    - ▶ bis zu 19% weniger Fett
  - ▶ Nichtinvasives PO Lifting

# BODYFORMING



**EVS SHAPEX**  
Electro Magnetic Wave System

**Die Revolution in Fettreduktion  
und Muskelbildung**

## WAS PASSIERT WÄHREND DER BEHANDLUNG?

Die Behandlung wirkt wie circa 20'000 Situps oder Ausfallschritte auf die Bauch- oder Gesässmuskulatur.

Des Weiteren werden nur die vom Kunden gewünschten Muskelpartien behandelt. Die Eindringtiefe liegt dabei bei 7 Zentimetern, die Muskelstimulation bei 100 Prozent (zum Vergleich: intensives Workout max. 50 Prozent).

Durch Magnetfelder sollen im Körper Reaktionen hervorgerufen werden, die dann wiederum verschiedene chemische und physikalische Körpervorgänge positiv beeinflussen können. Durch die Behandlung verbessert sich die Aufnahmefähigkeit der Körperzellen für verschiedene Stoffe, ebenso der Abtransport von Stoffwechselprodukten und Abfallstoffen.

Darüber hinaus erhöht sich durch das Verfahren der Sauerstoffgehalt im Gewebe, wobei die Zellen nicht nur mehr Sauerstoff erhalten, sondern diesen auch besser nutzen können. Denn Sauerstoff ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Energieerzeugung in den Zellen. Ohne eine ausreichende Energieversorgung können Körperzellen ihre lebenswichtigen Funktionen nicht aufrechterhalten.



# DEINE MÖGLICHKEITEN



## Ernährungscoaching

### small

- Analyse Deiner Essgewohnheiten
- Zugriff auf meinen Coaching Account mit Rezepten, Videos, Erfahrungsberichten
- Coaching 2x pro Woche/ Dauer 2 Wochen

### medium

- Analyse Deiner Essgewohnheiten
- Zugriff auf meinen Coaching Account mit Rezepten, Videos, Erfahrungsberichten
- Coaching 3x pro Woche für 4 Wochen

### large

- Analyse Deiner Essgewohnheiten
- Zugriff auf meinen Coaching Account mit Rezepten, Videos, Erfahrungsberichten
- Coaching 3x pro Woche für 12 Wochen

Preise und Termine auf Anfrage

## EmShapeX

### small

Vorgespräch mit Analyse  
4 Behandlungen  
Nachgespräch

### medium

Vorgespräch mit Analyse  
7 Behandlungen  
Nachgespräch

### large

Vorgespräch mit Analyse  
10 Behandlungen  
Fortschrittanalyse  
Nachgespräch

Preise und Termine auf Anfrage

## 1 GERÄT - 3 ZONEN

Bauch, Beine und Po, rein durch Magentwellen formen und an Kraft gewinnen.

Ideal auch nach Sportverletzungen, Sportpausen und als Unterstützung zum Training.

Perfekt nach einer Schwangerschaft (mind. 6 Monate Pause)

