



Hungern, *Kalorienzählen und „Blitzdiäten“ sind passé. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist der richtige Weg, um auf Dauer Figurproblemen zu Leibe zu rücken. Damit ist auch „Wakeup“ schon seit 15 Jahren - zehn Jahre in Wuppertal - auf Erfolgskurs. Mit einer durchdachten, ausgewogenen Ernährung kommt man mit „Wakeup“ zu seinem persönlichen Wohlfühlgewicht. Die beiden Kursleiterinnen Evelyn Lehmann (r.) und Stefanie Schäfer (l.) beantworten dazu gern alle Fragen. Schnupperstunden gibt's jeden Montag in Barmen um 10 Uhr im CVJM an der Adlerbrücke und um 17 Uhr im Zentrum für entspanntes Lernen, mittwochs um 10.30, 17 und 19.30 Uhr in Mathe's Nudeltöpfchen in Sonnborn.*

Foto: Heinz Eschmat