



**OPEN
7 DAYS**

Offizielle «Fat'n'Happy» Speisekarte und Werbezeitung

News



Schönenwerd - 062 849 13 85 Strengelbach - 062 534 87 07 www.fatnhappy.ch info@fatnhappy.ch

Anerkenne, dass du es verdienst, glücklich zu sein. Selbst wenn du die Schritte weiter unten nie erreichen wirst, trage diesen Glauben in dir: «Ich verdiene es, glücklich zu sein».

Jahrelang haben dir die Leute erklärt - und das steckt in deinem Unterbewusstsein

Fat`n`Happy in 10 Schritten

1. Lächeln

Es ist schwierig böse zu sein, wenn du lächelst. Lächelnd fühlst du dich als neue Person. Dein lächeln lässt andere ebenso wissen, dass du glücklich bist. Trage stets ein Lächeln im Gesicht und begegne jeder Person die du triffst mit Freude. Alleine das kann dein Leben in positiver Hinsicht ändern.

2. Verbringe deine Zeit mit anderen Leuten

Wenn du zu viel allein bist, gibt es dir zu viel Zeit, dich mit dir selbst zu beschäftigen. Verbringe deine Zeit mit anderen, glücklichen und motivierten Leuten. Glück ist ansteckend, profitiere vom Glück anderer und lass andere an der Ausstrahlung deines Glücks teilhaben.

3. Glaube an eine höhere Macht

Der Glaube an eine höhere Macht erlaubt dir, die Belastungen deines Lebens mit höherer Energie zu meistern. Es erlaubt dir, für Stärke, Frieden und Glück zu beten. Durch deinen Glauben kannst du Glück auch in deinen schwierigsten Zeiten empfinden.

4. Bewahre die Informationen denen du innerlich vertraust

Negative Informationen, sogar durch Fernsehen und Zeitschriften, können Strassensperren auf deinem Weg zum Glück sein. Begrenze die Zeit Nachrichten die allgemein negativ sind zu sehen, lesen oder hören. Limitiere deinen Kontakt zu negativen Leuten, negative Gedanken sind ansteckend. Vermeide gewaltvolle Filme jeder Art. Ich hörte oft sagen «Müll zu Müll, Müll ist Out». Alles was du siehst, hörst oder sagst beeinflusst dein Leben - und deine Stimmung.

5. Sei glücklich mit dem was du hast

Sei nicht eifersüchtig auf andere. Ich fordere dich heraus, 50 Gründe zu notieren, dankbar zu sein. Du siehst, du hast viel, wofür du dankbar sein kannst. Wenn du Schwierigkeit hast, 50 Gründe zu finden, füge Dankbarkeit in dein Leben ein. Einen bequemen Stuhl zu haben um weitere 49 Gründe niederzuschreiben ist auch ein Grund dankbar zu sein.

6. Grosszügig sein

Albert Camus sagte es treffend: «Reale Grosszügigkeit bis hin zu zukünftigen Lügen ergeben alles für die Gegenwart». Wenn du anderen hilfst, ob mit Geld oder deiner Zeit, siehst du die positive Auswirkung, die du in der Welt erzeugst. Positiv zu sein und anderen zu helfen erzeugt schneller Glück als alles andere das ich kenne.

7. Mit sich selbst freundlich sprechen

Die Art und Weise, die du mit dir selbst sprichst, beeinflusst dein Glück. Stoppe heute alle negativen Gespräche. Wenn du dich wohl fühlst, sag zur dir selbst: Ich fühle mich wohl! Wenn du etwas Gutes getan hast, erlaube dir glücklich zu sein. Wie du mit dir selbst sprichst, beeinflusst dein Glück. Beende alle negativen Gedanken für heute. Du bist vollkommen- erinnere dich immer daran!

8. Erlerne «Nein» zu sagen

Manchmal fühlen wir, dass wir Dinge tun müssen um anderen zu gefallen. Damit belasten wir unsere Zeit mit Dingen die unser Glück nicht steigert. Wenn du deines Glücks sicher sein willst, gibt es oft Situationen bei denen du «Nein» sagen musst. Nein sagen zu können ist eine ehrbare Sache, du hast das Recht, nein zu sagen. Beispiel: «Entschuldige, eigentlich wollte ich deinen Hund nächste Woche hüten. Aber meine Freunde und ich planen dann eine Reise. Gerne helfe ich dir beim nächsten mal wenn ich kann». Dann stehe zu deiner Antwort, lass dich von niemandem bedrängen, Sachen zu tun, die sich deinem Glückselin in den Weg stellen. Niemals!

9. Ziele festlegen

Studien belegen, dass sich nur 3% der Amerikaner Ziele setzen. Und diese sind die reichsten Leute des Landes. Notiere dir deine Ziele und lasse einige Tage verstreichen. Überprüfe dann die Liste und ändere sie eventuell entsprechend. Dann wähle die drei Top Ziele (am meisten gewünscht, realistisch, längerfristig erreichbar) und schreibe Sie auf eine Karteikarte. Trage diese Karte immer mit dir rum und denke immer an diese Ziele wenn du eine Entscheidung über dein Leben fällen musst. Nun nehme weitere Karteikarten und schreibe dir kurzfristige Ziele auf, welche deine langfristigen Ziele unterstützen können. Zeichne deine Ziele auf und mache einen Aktionsplan um sie zu erreichen. Teile die Ziele weiter in kleinere, einfache Teilziele auf die du auf dem Plan vermerkst. Der Prozess Ziele und Erreichtes zu setzen erlaubt dir zu wählen in welche Richtung dein Leben dich führt.

10. Zeig dich glücklich, so oft als möglich

Glück kann nicht vorhanden sein, ohne dass vorher etwas passiert ist. (wie Abnehmen, verliebt sein, Kinder kriegen). Nichts davon braucht es um glücklich zu sein! Glücklich sein sollte der erste Eintrag in deiner Agenda sein. Du findest immer Gründe, um schlecht, depressiv oder böse zu sein. Anstelle dich darauf zu fokussieren was dich unglücklich macht, konzentriere dich auf die Dinge des Lebens, die dich aufstellen und glücklich machen.



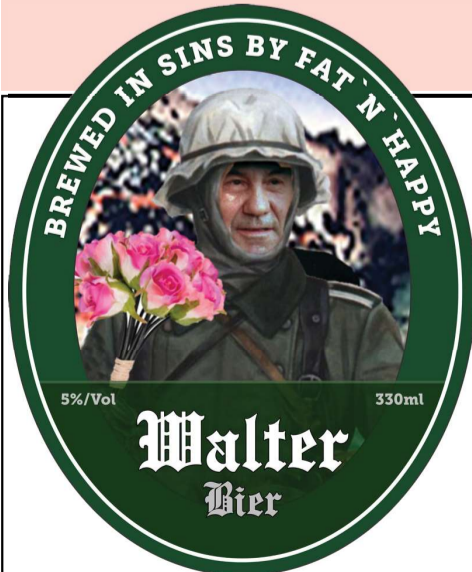
APARTHOTEL - SASS BAR - LIQUOR STORE

GENIESSEN SIE BEI UNS ERSTKLASSIGE SPIRITUOSEN, SINNLICHE WEINE UND FEINE HÄPPLI IN GEDIEGENER ATMOSPHÄRE UND GESELLSCHAFT.

LIQUOR STORE



OLTNERSTRASSE 40
5012 SCHÖNENWERD
TEL. 062 520 76 30
WWW.SASSS.CH
ja, genau, drei S
bar@sasss.ch



Schweiz, Aargau, Sins WALTER BIER

4.8% - 33cl

Mit der Kreation von Walter Bier haben wir vor 10 Jahren mit Walti, als er noch lebte, angefangen. Jahre später aber leider ohne Walti haben wir das richtige gefunden. In Sins im Aargau wird das Bier gebraut. Ganz nach dem Walti's Geschmack. Mit bester Erinnerung an Walti teilen wir mit euch den guten Tropfen. Prost!

6.00

Jeden
Dienstag Abend

**Spare Ribs
& Salat**

à discretion
33.90 CHF




Jeden
Mittwoch Abend

**Chicken Wings
& Salat**








à discretion
29.90 CHF




suppe
salat
vorspeisen
fitness

SUPPEN

SÜPPLI

- Bananen-Curry Suppe** 9.50
Nur für Feinschmecker und Neugierige
Rassige Suppe mit frischen Bananen und Curry   
- Onion Soup** 9.50
Für Singles und alle, die es werden wollen
Französische Zwiebelsuppe
mit Brotstube mit Käse überbacken  
- Tagessuppe** 7.50
Fragen Sie mal das Servicepersonal ob no öpis ume isch
Jeden Tag frische Suppe  

APPETIZERS

FÜR DE GLUSCHT

- | | klein | gross |
|---|-------|-------|
| Grüner Salat | 7.50 | 12.50 |
| Gemischter Salat | 9.50 | 14.50 |
| Bunter Blattsalat mit Knoblibrot 10.50
Knobli ist IN, Vampiren sei Dank
mit Balsamico-Erdbeer Vinaigrette   | | |
| Griechischer Salat 14.50
Sommer lässt grüssen
Tomaten, Gurken, Peperoni, Zwiebeln, Olivenöl,
Fetakäse und KEINE OLIVEN, weil Oliven hat Walti nicht gern gha   | | |
| Bünzli Salat 13.50
Händ er kei Nüsslisalat? Jahrelang haben wir es gehört
Itze hämers!
Nüsslisalat mit sautierten Steinpilzen und Eierwürfeln   | | |
| Jalapenos 13.50
Weicheier Finger weg!!! Da geht es zur Sache
5 Paprikaschotten mit Rahmkäse gefüllt    | | |
| Apreschi-Kroketten 15.50
Nicht nur für "Skifahrer"
Knusprige Rösti-Kroketten mit Tomaten und Raclette überbacken   | | |
| Ham & Egg Salat 14.50
Salat sollte eigentlich gesund sein, wir beweisen Ihnen das Gegenteil
Angebratener Schinken und gekochte Eier und das Ganze auf knusprigem Salat | | |
| Ajvar-Crostini 11.50
Ganz ehrlich, so kennen Sie Crostini nicht,
aber einen Versuch ist es wert
Knusprige Crostini mit Auberginen-Peperonisaucе,
Zwiebeln und herziger Dekoration   | | |
| Tex-Mex Platte - AB 2 Personen 13.50 P.P.
Mixi-Mixi, pizzeli von das, pizzeli von dem
Jalapenos, Spareribs, Chicken Wings, Onion Rings... | | |



kein Schweinefleisch



pikant



vegi



FIT`N`HAPPY

FITNESSTELLER

- | | |
|------------------------|-------|
| Pouletbrust | 21.50 |
| Schweinesteak | 24.50 |
| Pferdeentrecôte | 30.50 |
| Kängarooentrecôte | 30.50 |
| Rindsentrecôte | 30.50 |
| Rindsfilet | 39.50 |
| Bisonsteak | 44.50 |
| Riesen Crevetten | 28.50 |
| Eglifllets im Bierteig | 29.50 |
| ThunFischsteak | 34.50 |

Unsere Fit`n`Happy - Teller verstehen sich inkl. dicker Schatten, einzeln verpackte Zahnstocher, 180gr Fleisch, gut gelautes Personal usw.

STEAK HOUSE

EAT MEAT

	100gr.	200gr.	300gr.	414gr.	528gr.
Rindsentrecôte	12.50	25.00	37.50	51.80	66.00
Schweinesteak	9.50	19.00	28.50	39.00	50.20
Pferdeentrecôte	12.50	25.00	37.50	51.80	66.00
Kängarooentrecôte	12.50	25.00	37.50	51.80	66.00
Rindsfilet	17.50	35.00	52.50	72.50	92.40
Buffalo Steak	19.50	39.00	58.50	80.70	103.00

Beilagen: 6.50

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| *Pommes frites, | *Country Cuts, |
| *Folienkartoffel mit Sauerrahmsauce, | *Lyonerkartoffel |
| *Gemüse, | *Bratkartoffel, |
| *Teigwaren, | *Reis, |
| *Salat | *Kroketten |

(grün oder gemischt)

oder was auch immer

Wie dürfen wir Ihr Steak grillieren?

RARE - BLEU - für die Vampire
stark blutig, aussen kräftig angebraten, innen noch fast roh

MEDIUM-RARE - SAIGNANT - für die richtigen Löwen
angebraten, innen rot, schön saftig

MEDIUM - A POINT - auf Nummer sicher gehen
innen noch rosa

WELL-DONE - BIEN CUIT - durch und durch und sicher tot
durchgebraten

Die angegebenen Preise verstehen sich in CHF, inclusive Service, inklusive 7.7% MwSt, Lohnsteuer, Kirchensteuer, Renten-, Pflege und Krankenversicherung, Feuer, Wasser und Haftpflichtversicherung, Diebstahl- und Glasbruchversicherung, Feuerschutzabgabe, Lebensversicherung und Altersvorsorge. Ferner Gebühren für Patenterteilung, Kaminfeger, Klimatechniker, Kehrlichtabfuhr, Telefon und Fernsehen, Kabelanschluss, Kosten für Pacht, Strom, Wasser, Mitgliedschaft bei Gastro Suisse. Des weiteren Kosten für Putzlappen, Klopapier, Handtücher und Seife, Dekoration, Kerzen, Servietten, Tischdecken, Musik, Kugelschreiber, Kassenrollen und Küchendrucker, Glühbirnen, Reparaturen, Benzin, Speiseölsorgung und Fyrobigbier.

Für Ihren Besuch bedanken sich alle obgenannten Geschäfte und natürlich wir vom

Fat`n`Happy

THE LIQUOR STORE

www.liquor-store.ch



I ♥ SUSHI
Hauptsache es ist gegrillt und vom Rind!

Besser zu viel gegessen als zu wenig getrunken.
Max Böhm

Ich WEISS Du hast RECHT aber meine Meinung gefällt mir Besser

Was haben Tofu und Dildos gemeinsam?
Beides sind Fleischersatz-Produkte.



ZEITLOSES HOROSKOP

STEINBOCK 22.12. - 20.01.
Sie sind konservativ und haben vor jedem Risiko Angst. Sie tun überhaupt nicht viel und sind faul. Es gab niemals einen berühmten Steinbock-Mensch. Sie verkalken schon sehr früh und sind deshalb für Ihr blödes Benehmen bekannt. Auf Steinbock-Beerdigungen wird regelmäßig geklatscht.

WASSERMANN 20.01. - 19.02.
Sie sind ein geselliger, freundlicher Mensch, der sich gerne beliebt macht. Sie sind am liebsten unter Menschen, weil sie sich alleine nicht ausstehen können. Ihre Sexpraktiken sind mehr als merkwürdig. Geschlechtsumwandlungen sind üblich unter Wassermännern.

FISCHE 19.02. - 21.03.
Sie sind eine liebe, sanfte Person. Wegen Ihres sensiblen Wesens hält man Sie für eine ziemlich Flasche (Schnapsflasche, genau!). Ihr Mangel an Ehrgeiz hängt zusammen mit Ihrem Mangel an Talent. Fische sind übrigens gute Platzanweiser in Sexkinos.

WIDDER 21.03. - 20.04.
Sie sind energisch und stark begeisterungsfähig. Ihr munterer Unternehmungsgeist macht Ihre ganze Umgebung krank. Sie planen unentwegt zukünftige Erfolge, um sich nicht mit den gegenwärtigen Pannen auseinanderzusetzen zu müssen. Ihre besten Beziehungen haben Sie zu Menschen, die wesentlich jünger sind als Sie. Außerdem sind männliche Widdermenschen mit einem riesigen Geschlechtsorgan gezeichnet.

STIER 20.04. - 21.05.
Sie sind praktisch und beharrlich. Sie besitzen eine verbissene Entschlossenheit und Arbeitswut. Die meisten Menschen halten Sie für starkköpfig und stur. Bei den lieblichen Genüssen kennen Sie keine Grenzen.

ZWILLINGE 21.05. - 21.06.
Sie sind herzlich, überschwänglich und mitteilend. Ihre Freunde halten Sie für einen geschwätzigen Langweiler. Sie demonstrieren gerne Ihre Vielseitigkeit und wissen genau, daß Sie nichts wirklich richtig können. Zwillinge neigen zur Inzucht und sind bisexuell.

KREBS 21.06. - 23.07.
Sie sind sympathisch und verständnisvoll für anderer Leute Sorgen. Man hält Sie für einen Einfaltspinsel. Dank Ihres ausgezeichneten Gedächtnisses erinnern Sie sich an die langweiligsten Geschichten und scheuen sich nicht davor, sie Ihren Freunden zu erzählen. Die meisten Sozialhilfepfänger sind Krebse

LÖWE 23.07. - 23.08.
Sie sind stolz, grosszügig und vertrauenswürdig. Ihre Beliebtheit resultiert aus der Tatsache, dass man Sie hemmungslos ausnutzen kann. In der Regel macht Ihnen das nichts aus, weil Sie zu dumm sind, es überhaupt zu merken. Sie sind die Witzfigur jeder Gesellschaft und landen früh in der Psychiatrie.

JUNGFRAU 23.08. - 23.09.
Sie sind ein logischer Typ und hassen Unordnung. Sie sind kalt, emotionslos und schlafen beim Geschlechtsverkehr ein. Jungfrauen sind gute Omnibus- oder Gabelstaplerfahrer. Wenn Sie kein Übergewicht haben, sind Sie drogenabhängig.

WAAGE 23.09. - 23.10.
Sie sind ein Künstlertyp und kommen schwer mit der Realität zurecht. Sie heulen gern und betrinken sich anschliessend. Wenn Sie ein Mann sind, sind Sie höchstwahrscheinlich schwul. Geschlechtskrankheiten sind bei Waagemenschen stark verbreitet.

SKORPION 23.10. - 22.11.
Sie sind in Geschäftsangelegenheiten klug und man kann Ihnen nicht über den Weg trauen. Sie werden den Gipfel Ihres Erfolges dank Ihres Mangels an Ethik erreichen. Es interessiert Sie nicht, auf wem Sie herumtrampeln, um nach oben zu kommen. Sie lachen auf Beerdigungen. Die meisten Skorpione werden schon in jungen Jahren ermordet.

SCHÜTZE 22.11. - 22.12.
Sie sind optimistisch und enthusiastisch. Sie neigen dazu, auf Glück zu setzen, da Sie absolut keine Begabungen haben. Ihre Freunde halten Sie für abnormal. Ehrlichkeit ist Ihnen so wichtig, dass Sie sogar die allerdümmsten Geschichten von sich erzählen. Sie werden meistens von anderen ausgelacht.

Belgian Wit 4.4% - 33cl 9.00	Alfheim Blonde 6.8% - 33cl 7.00	Belgian Pilsener 5.0% - 33cl 6.50	Alfheim Double 6.8% - 33cl 7.00	Samoa 6.4% - 33cl 6.00	Corona 4.4% - 33cl 6.50	Heckler Pilsener 5.0% - 33cl 7.50	Pilsener 4.4% - 33cl 6.50	Langbein Lager 5% - 33cl 6.50
Leffe Blonde 6.4% - 33cl 6.50	Leffe Brune 6.4% - 33cl 6.50	Lapin Kulta 5.2% - 33cl 6.50	Großsch Biigel 5.8% - 33cl 7.50	Brooklyn Newcastlle 4.7% - 33cl 6.50	Biigel Beer 5.8% - 33cl 7.00	Störcheher Schwarzbier 5.8% - 33cl 7.50	Augustiner Edelstoff 5.8% - 33cl 7.50	Alaskan Amber Beer 5.8% - 33cl 6.50
Lindemann Kriek 3.5% - 33cl 7.50	Trappistes Rochefort 11.2% - 33cl 11.00	Guinness 4.2% - 33cl 6.50	Red Stripe 4.7% - 33cl 6.50	Bira Moretti 4.4% - 33cl 9.50	Büzer Beer 4.8% - 33cl 6.00	Störchen Starogram 5.8% - 33cl 5.50	Somersby Cider 4.8% - 33cl 5.50	Blue Moon Wit Beer 5.4% - 33cl 6.50

HARAKIRI-CLUB

WIR HABEN SCHON ÜBER 200 HEROES KANNST DU ES AUCH?

HAUSGEMACHTE GLACE

Fragen Sie unsere Servicemitarbeitenden nach dem aktuellen Angebot

MÄSSIGE MA

I singen euch jitze das Lied vo däm Ma won i mym wytre Bekantechreis ha dätuet us Prinzip wie vernünftig isch das i nüt übertrybe het überal Mass

Isch höflich im Umgang doch nid überspannt im Bruef nimmt er's gnau und isch glych ke Pedant bi ihm ände Feschet nie mit Suff und mit Frass denn är feschet nume mit Astand und Mass

Drei Chinder het är und e Frou und e Hund ei Zigare täglech zum Café isch gsund zum Nachtsässe Rote nid meh als es Glas drna e Spaziergang de Färnsch mit Mass

Het durchus Verständnis für Jugedproblem het nüt gäg die Lingge falls nid so extrem bezeichnet d' Serviertöchter hüfig mit Has und zwickt sen und dänkt derby: dasch no im Mass

Wie mängisch geits luschtig bi ihm zue potz Blitz doch macht eine plötzlech e gruisige Witz de seit er: dir wüsstet ha Sinn für ne Gspass doch nume bis zumene ganz gwüsse Mass

Und de syni Frou wenn die zmits i dr Nacht erwacht und sech zärtlech a ihn häremacht de brummt er verschlaffe: was hesch Marie was? s'isch morgen am eis du hesch wider kes Mass

War's immer wott ghöre däm predigt er Mass Frou Fründen und Finde zu jedem Alass schimpft gar no sy Hund: mach nid mitten uf d'Strass ou Hünd hei der düre chly Astand und Mass

Jitz Schluss mit däm Lied vo däm mässige Ma won ig i mym wytre Bekantechreis ha däläbt dänk no lang - aber bysst er y ds Grass heisst mal uf sym Grabstei: unmässig im Mass und mir sy nid trurig - höchstens mit Mas

JACOB STICKELBERGER

4					9
7	9	3	2	8	1
	5	6	9		4
		4	3	1	
	2	1	4	5	
6	8	4	3	7	5
		9	6		
9					3

VEGANES ESSEN IST VOLL LECKER! MAN MUSS NUR HACKFLEISCH UND SAHNÉ ZUGEBEN. UND DAS GANZE DANN MIT KÄSE ÜBERBACKEN.

Dein Chef und Du

Wenn Du lange brauchst, bist Du langsam.
Wenn Dein Chef mal länger braucht, ist er gruendlich.

Wenn Du etwas nicht machst, bist Du faul.
Wenn Dein Chef etwas nicht macht, ist er zu beschäftigt.

Wenn Du einen Fehler machst, bist Du ein Idiot.
Wenn Dein Chef daneben liegt, ist das nur menschlich.

Wenn Du etwas unaufgefordert machst, hast Du Deine Kompetenz ueberschritten.
Wenn Dein Chef spontan eine Entscheidung fällt, ist er initiativ.

Wenn Du eine Benimmregel missachtest, bist Du unhöflich.
Wenn Dein Chef sich daneben benimmt, ist er originell.

Wenn Du gerade mal nicht im Buero bist, lungerst Du herum.
Wenn Dein Chef ausser Haus ist, ist das geschäftlich.
So ist das Leben eben

Wenn Du glaubst, Abteilungsleiter würden Abteilungen leiten, dann glaubst Du auch, dass Zitronenfalter Zitronen fällen.

Alkohol ist nicht die Antwort, hilft aber, die Frage nicht so ernst zu nehmen.
Klaus Klages

Wines That Rock
32 520 14 50 | KONTAKT@WINESTHATROCK.CH | WWW.WINESTHATROCK.CH