



LEICHTER DURCHS LEBEN

- Gewichtsreduktionskurs für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsumstellung.
- 8 Termine a 90 Minuten
- Prozentuale Fettgehaltsmessungen kontrollieren die sinkende Körperfettmasse und die größer werdende Muskelmasse.
- Wenn gewünscht bringt eine Schnupperstunde Nordic Walking Bewegung in die Abnahme.
- Gruppengröße maximal 10 -12 Teilnehmer
- Kosten pro Teilnehmer 169€; gesetzl. Krankenkassen unterstützen den Kurs mit mind. 75€ bis 152€

Inhalte

- ✓ Übermittlung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung → **Wohlfühl garantiert**
- ✓ Schwerpunkt liegt auf dem Fettstoffwechsel durch fettnormalisierte und kohlenhydratliberale Ernährung → **satt essen erlaubt**
- ✓ Förderung der Selbstkontrolle durch Selbstbeobachtung → **trennen Sie sich von Angewohnheiten, die ihnen nicht gut tun**
- ✓ Ergänzung der Ernährungsumstellung durch mehr und regelmäßige Bewegung - jeder nach seinen eigenen Vorlieben → **bleiben oder werden Sie körperlich aktiv.**
- ✓ Motivation durch realistische Zielsetzung → **schieben Sie die schönen Dinge des Lebens nicht auf die lange Bank**
- ✓ Mehr Freude, Gelassenheit und Genuss beim täglichen Essen und Trinken → **gönnen Sie sich immer mal wieder Mußestunden**
- ✓ Leichter durchs Leben baut auf langfristigen Erfolg → **schauen Sie optimistisch nach vorn und bleiben Sie glücklich**

→ Ziel ist eine Stabilisierung eines günstigeren kontrollierten Essverhaltens, flexibel genug für die verschiedensten Situationen.

