



DIÄT- & ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Sonja Wetterich



Iss dich schlank

Ihr Ernährungskurs zum gesunden Abnehmen und Wohlfühlen
Ohne einseitige Diät oder Abnehmshakes!

Themen:

- Gesunde Ernährung ohne Verzicht
- Portionsgrößen, individuelle Tagespläne und optimale Mahlzeitenverteilung
- persönlichen Kalorienbedarf berechnen
- Körperanalysenmessung mit Fett, Muskel und Wasseranteil, sowie BMI
- Einkaufstipps und ausführliche Produktinfos
- Praktische Koch- & Küchentipps
- Verschiedene Essverhalten und Hungerarten
- Bewegungssteigerung im Alltag und Freizeit
- Regelmäßig Ziele erarbeiten und umsetzen
- Rückfallprophylaxe, Umgang mit Misserfolge

Anmeldung und Infos:

Telefon: 0174 9945325

E-Mail: sonja-wetterich@web.de

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>

Zielgruppe:

Teilnehmer ab 18 Jahren

Termin:

05.07.23 – 26.07.23 (4x 2h)
jeden Mittwoch von 18:00 - 20:00 Uhr

Ort:

Pfarrheim in Rannungen,
Hauptstraße 6

Kosten:

150€ inkl. Infomaterial

Bezahlung:

Vorauszahlung
(Die Kosten werden als Präventionsprogramm
von den Krankenkassen bis zu 80 - 100%
bezuschusst!)

Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich

Diät- & Ernährungstherapie