



Genussvoll Abnehmen und fit werden

Der Ernährungskurs mit dauerhaftem Erfolg und Spaß!

**In der Grünbach Stub'n Wielenbach ab 17.09.15
immer Donnerstags von 18:00 - 19:15 Uhr**

***Einfach
Dauerhaft
Erfolgreich***

****keine Verbote, kein Kalorien zählen****

**Fit werden und ein paar Kilos verlieren - das ganze ohne
Hunger oder Heißhunger!!**

Inhalte:

- 8 Treffen je 1,25 Stunden Ernährungsseminar
- Individuelle Tipps
- Rezepte
- Motivation
- Professionelle Auswertung eines Ernährungsprotokolles

Welche Kohlenhydrate tun mir gut?

Wie schaffe ich es den Heißhunger los zu werden?

Fett - wichtig oder ungesund?

Kosten pro Person Mitglieder 90,00 € Nichtmitglieder 100,00 €

Anmeldung und Infos unter:

Maria Pischeltsrieder

Tel.: 01716551053

Maria.Pischeltsrieder@gmx.de

www.ihtregesundheitsexpertin.de

Barbara Uhl

Tel.: 017654421512

Barbarauhl@web.de