



Fit und schön

Kurz und bündig zur gezielten Gewichtsreduktion

- ✓ Sie möchten sich vital und attraktiv fühlen?
- ✓ Sie möchten Ihre Lebensqualität, Lebensfreude und ihre körperliche Ausdauer steigern?
- ✓ Sie möchten abnehmen und dabei frei und flexibel sein?

Dieses Seminar richtet sich an diejenigen, die gezielt Abnehmen möchten.

Jenseits der gängigen Diäten und Ernährungs-Modetrends gebe ich Ihnen ein umfangreiches Wissen über die Möglichkeiten einer einfachen gesunden Ernährung.

Ziel ist es, überflüssige Pfunde los zu werden und das erreichte Wohlfühlgewicht zu halten.

Durch gezieltes Essen wird der Stoffwechsel angeregt. Der Körper kann Entschlacken und unnötige Fettdepots abbauen. Das schöne ist, das Kalorienzählen o.ä. entfällt, dennoch gibt es „Spielregeln“, zu es zu kennen und zu beachten gibt. Es gibt keinen strikten Essensplan, jeder kann die Ernährung ganz auf seinen persönlichen Alltag abstimmen, ebenso seinen Speiseplan.

Durch die Ernährungsumstellung können sich Wohlbefinden und Fitness sowie Konzentrations- und Leistungssteigerung einstellen.

Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters, die ihr Gewicht reduzieren wollen.

Dieses Seminar eignet sich u.a. wunderbar in Zeiten der Wechseljahre, wo der Hormonhaushalt etwas aus dem Gleichgewicht gerät und das ein oder andere „Pölsterchen“ entstanden ist.

Termine:

Jeweils 19:00 bis ca. 20:30 Uhr

Kurs 1	Kurs 2
12.01.2022	16.03.2022
19.01.2022	23.03.2022
26.01.2022	30.03.2022
02.02.2022	06.04.2022

Honorar:

90,00 Euro

2-6 TeilnehmerInnen

Hier geht es zur

Anmeldung:

Tel.: 02974 / 96 82 812 oder [Kontaktformular](#)

Seminarort:

Praxis für Psychotherapie und mehr

**Am Wiesentor 19
57392 Bad Fredeburg**



Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse
Gesundheits-Coach

E-Mail: Beratung-Fuhse@t-online.de
Homepage: www.Beratung-Fuhse.de

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974 / 96 82 812



Seminarinhalte:

- Ernährungsgrundlagen und
- begleitende Möglichkeiten der Unterstützung

- Makro- und Mikronährstoffe
- Tücken der Zutatenlisten

Es gibt ein umfassendes Hand Out zu den besprochenen Themen.