



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



Intervall-Fasten

Neue Vitalität und Lebensqualität durch Essenspausen

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

All dies bietet Ihnen das Intervall-Fasten.

Durch gezielte Essenspausen wird der Stoffwechsel angeregt. Der Körper kann Entschlacken und unnötige Fettdepots abbauen. Das schöne ist, das Kalorienzählen o.ä. entfällt. Es gibt keinen strikten Essensplan, jeder kann die Fastenintervalle ganz auf seinen persönlichen Alltag abstimmen, ebenso seinen Speiseplan. Ganz nebenbei können sich Wohlbefinden und Fitness sowie Konzentrations- und Leistungssteigerung bei gleichzeitiger Gewichtsabnahme einstellen.

Diese Ernährungsform eignet sich u.a. wunderbar in Zeiten der Wechseljahre, wo der Hormonhaushalt etwas aus dem Gleichgewicht gerät.

Das Intervall-Fasten ist keine Diät, sondern eine ganzheitliche Ernährungsumstellung, die zur präventiven Gesunderhaltung, Attraktivität und Wohlbefinden beiträgt.

Seminarinhalte:

- In diesem Seminar stelle ich Ihnen zwei Wege des Intervall-Fastens vor,
- wir besprechen die gängigen individuellen und kulturellen Essgewohnheiten sowie
- einige Ernährungsgrundlagen und begleitende Aktivitäten, kosmetische Anwendungen und Kräuterkunde

- ✓ Verbote gibt es nicht, dafür gibt es Wohlbefinden!
- ✓ Es gibt ein umfassendes Hand Out mit den besprochenen Themen.

Termine:

Dienstags, 19.00 Uhr:
05.09./12.09./19.09/
26.09./10.10./17.10.2023

Honorar:

135,- Euro
(Meldet sich ein (Ehe-)Paar
/ Lebensgemeinschaft an,
zahlt der Partner nur 50%
des Honorars)

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

Kursleitung:

Beate Peetz-Fuhse