



## 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. Es ist der „kleine Bruder“ des klassischen Heilfastens.

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

Termine:

**jeweils Dienstag, 19:00  
Uhr bis ca. 20:30 Uhr**

09.10.2022

16.10.2022

23.10.2022

30.10.2022

06.11.2022

13.11.2022

Honorar:

**135,- Euro** (Kosten sind vorab zu bezahlen oder am ersten Kursabend)

max. sechs  
TeilnehmerInnen

Telef.: 02974 / 96 82 812  
oder  
über das [Kontaktformular](#)

Seminarort:

**Praxis für Psychotherapie  
und mehr  
Am Wiesentor 19,  
57392 Bad Fredeburg**

**Meldet sich Paar an, zahlt  
der Partner nur 50% des  
Honorars.**



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse  
Gesundheits-Coach

E-Mail: [Beratung-Fuhse@t-online.de](mailto:Beratung-Fuhse@t-online.de)  
Homepage: [www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)

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

Tel.: 02974/ 96 82 812



- einige Ernährungsgrundlagen und begleitende Aktivitäten
- Verbote gibt es nicht, ☺ dafür gibt es Wohlbefinden!
- Es gibt ein umfassendes Hand Out zu den besprochenen Themen.

Wer noch weitere Infos über die Vorzüge des Intervall-Fasten möchte, wird hier fündig:

<http://www.ardmediathek.de/tv/Visite/Gesund-abnehmen-mit-Intervall-Fasten/NDR-Fernsehen/Video?bcastId=14049224&documentId=42198796>

Vorsicht bei Vorerkrankungen:

Intervall-Fasten ist nicht geeignet bei:

- niedrigem Blutdruck
- Schwangerschaft und Stillzeit
- verschiedenen Stoffwechselerkrankungen
- Krebserkrankungen
- Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie
- Untergewicht
- hohem Lebensalter
- vielen chronischen Krankheiten - den Arzt fragen

Ich freue mich auf Sie.

Ihre

*Beate Peetz-Fuhse*

Gesundheits-Coach