

Schnell anmelden & ran an den Winterspeck

essbar-Genuss-Kurs 2018 von Krankenkassen bezuschusst

Essen und Abnehmen mit Spaß und Genuss: Logisch!

**Kein Jojo,
Kein Hungern,
Keine Verbote!**



**Kalorienzählen und Fett
sparen war gestern -
einfach gut und mit Genuss
essen ist heute - logisch!**



Termine für 2018 in ESSLINGEN:

UHRZEIT:

17.30 - 19.00 Uhr oder

19:30 - 21:00 Uhr

Ort Esslingen:

Praxisräume in Oberesslingen,
Plochinger Str. 144,
73730 Esslingen

Kursleitung:

Sonja M. Mannhardt
Dipl. oecotroph.

Diäten machen dick und unglücklich und Vorsätze, die man nicht länger als ein paar Tage durchhält führen nicht zum Erfolg! Schluss damit! Wir gehen mit Ihnen einen anderen Weg.....

Dieser Kurs ist für Sie! Sie könnten selbst ein Buch über gesunde Ernährung schreiben. Es liegt nicht am Wissen. Sie haben Diäten, kurzfristigen Erfolg, Punkte zählen und Jojo-Effekt satt? Sie möchten ohne Ernährungspläne, Diäten, Verbotslisten, erhobenem Zeigefinger und schlechtem Gewissen abnehmen und zwar mit Spaß und Genuss? Dann sind Sie bei uns richtig. – Klingt unglaublich?

Trauen Sie sich trotz Ihrer Skepsis ein weiteres Mal diesen Kurs zu besuchen und erfahren Sie die wahren Hintergründe, weshalb Diäten nicht funktionieren und was es braucht, damit Sie dauerhaft Gewicht verlieren.

Es geht dabei nicht ums Abnehmen, sondern um Sie und ihr Ess- und Ernährungsverhalten, denn nur das können sie verändern. Das „Abnehmen“ kommt dann von ganz alleine. Sie werden ihr eigener Detektiv und kommen sich Schritt für Schritt auf die Spur, ändern nicht nur das WAS sie essen, sondern beschäftigen sich mit ihrer Essensmenge, mit ihrer Naschkatze, erfahren warum Stress, Angst und Druck erst recht dick machen. Sprich: Es geht um Sie und Ihr eigenes Gleichgewicht, Ihr eigenes Verhalten und nicht um das Befolgen von allgemeingültigen Regeln für Jedermann!

Es werden ein paar Kilos purzeln, ohne dass Sie es großartig bemerken werden. Und mit jedem Kilo haben Sie obendrein auch noch bares Geld gespart, denn 1 kg Gewichtsverlust entspricht in etwa 50.- Euro... Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns darauf, Sie bald persönlich kennen zu lernen!

Kurs 01: 17.30-19.00 Uhr

Kurs 02: 19.30-21.00 Uhr

WOCHENTAG: Mittwoch

DATUM: 31.01.-11.04.2018



NOCH Plätze frei!

Kurs 03: 17.30-19.00 Uhr

Kurs 04: 19.30-21.00 Uhr

WOCHENTAG: Mittwoch

DATUM: 25.04.-18.07.2018



KOSTEN: 195 € pro Person inkl. einigen kleinen "oecotrophologisch wertvollen" Snacks, umfangreichem Skript, vielen Tipps und einfachen Rezepten. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen mindestens 75 € der Kursgebühr, manche Kassen übernehmen mehr oder sogar die kompletten Kosten.

Gleich anmelden und Platz reservieren. **0711-52859874**

Schnell anmelden & ran an den Winterspeck
