

„Abnehmen - Endlich der nachhaltige Ausweg aus dem Diäten-Dschungel!“

Richtige Ernährung in 4 Schritten mit unserer erfahrenen Fachfrau **Michelle Meisterhans**, dipl. Ernährungsberaterin HF.

Unsere Philosophie: Eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten kombiniert mit Bewegung.

Ablauf / Programm der Beratung:

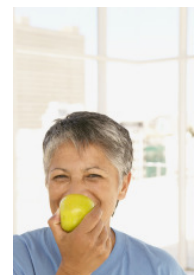
1. Ernährungsanamnese & Analyse Ihrer Essgewohnheiten, gesunde Ernährung, Zieldefinition
2. Richtige Mahlzeitenzusammenstellung, Umsetzungsideen für Mahlzeiten, welche auf Ihre aktuelle Situation angepasst sind
3. Fett: Qualität & Quantität, Zubereitung, Alternativen, Produkte
4. Standortbestimmung, individuelles Thema wie Auswärtsessen, Bewegungspyramide, etc.

Angebot:

Einzelberatung: 3x 45-60 Minuten
1x 30 Minuten

Sie können das Programm auch zu zweit besuchen:

2-er Gruppe: je 1x Einzelberatung à 45-60 Min.
2x 45-60 Minuten zusammen
1x 30 Minuten zusammen



Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung oder Fragen direkt entgegen.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Bitte melden Sie sich unter Tel. +41 52 534 04 60