

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

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

Diäten und sog. Stoffwechselprogramme gibt's wie Sand am Meer – Ihnen gemeinsam ist vor allem eins: Sie nützen dauerhaft wenig!

Ein Vitamin- und Mineralstoffdefizit ist oft vorprogrammiert und man verliert vor allem Wasser- und Muskelmasse und der Körper schaltet auf Sparflamme. Die verlorenen Pfunde werden nach der Diät rasch wieder zugenommen. Dieser Jo-Jo Effekt passiert nach jeder Diät ausgeprägter, deshalb machen Diäten oft dicker statt schlanker!

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.

Bitte wenden

!

Angebot

Einzelberatung: 3x 45-60 Minuten

1x 30 Minuten



