

Gruppenkurs

mehr Gesundheit - weniger Gewicht

ZIELGRUPPE 1

- *Du hast wenig Zeit für gesunde Ernährung*
- *Du möchtest gerne frustfrei abnehmen*
- *Du wünschst Dir mehr Leistung und Lebensfreude im Alltag.*

DEIN ERFOLG 3

Du reflektierst DEINE Gewohnheiten und lernst, sie in kleinen Schritten einfach zu verändern..

GRUPPENKURS 2

Du erfährst fundiertes Wissen über Ernährung, zu Lebensmitteln und deren Wirkung

DEIN NEUER WEG 4

Deine Vitalwerte haben sich verbessert. Lange Begleitung durch monatliche Treffen nach dem Kurs möglich.

Gerne begleite ich Dich auf Deinem Weg... Maria Horn, Ernährungsberaterin

Wohlfühl- und Abnehmkurs in Hamm



Gut essen & trinken - Gesund abnehmen

“Top in 4M”



8 x 60min, kleine Gruppen
anerkannter Präventionskurs aller Kassen
incl. BIA-Körperanalyse



Infos



Maria Horn,
Ernährungsberaterin/DGE
Reginenstr. 16, 59069 Hamm
Tel.: (0 23 81) 49 77 79
www.naehr-wert.info



Anmeldung