

Gesundes Abnehmen in der Gruppe

Gesunde Ernährung ist für immer mehr Personen ein Thema, um entweder das persönliche Gewicht zu reduzieren und/oder chronische Erkrankungen positiv zu beeinflussen.

In diesem Kurs können Sie ohne zu Hungern Ihr Wunschgewicht erreichen und auf Dauer halten. Das Konzept umfasst eine Ernährungsumstellung, regelmäßige Treffen in der Gruppe, viele Informationen zur gesunden Ernährung und Ohrakupunktur zur Unterstützung.

Die Vorteile der regelmäßigen Treffen sind:

- Die Motivation bei der Gewichtsreduktion wird innerhalb der Gruppe gesteigert.
- Über den Erfahrungsaustausch erhalten die Teilnehmer neue Impulse, um die persönlichen Ziele zu erreichen.
- Dazu gehören Rezeptideen, Tipps für die Umsetzung der Ernährungsumstellung im Alltag und Möglichkeiten für gemeinsame sportliche Aktivitäten.
- Durch die regelmäßige Kontrolle von Blutdruck, Gewicht, Körperumfang und Körperfett werden die Erfolge sichtbar, was wiederum die Motivation fördert.
- Daneben besteht optional die Möglichkeit, den Einfluss der Ernährungsumstellung durch die Bestimmung der Blutwerte sichtbar zu machen.



An dem Einführungsabend werden die gesundheitlichen Voraussetzungen geklärt und der aktuelle persönliche Status bestimmt (Gewicht usw.). Danach wird der Ernährungsplan vorgestellt und die ersten Schritte besprochen. Unterstützt werden die ersten Tage durch die Ohrakupunktur und optionale Basenmittel.

Gesundes Abnehmen in der Gruppe



Die Kosten betragen 149,- Euro für folgende Leistungen:

- Den Einführungsabend
- Zehn wöchentliche Treffen
- Wochenpläne
- Passende Rezepte
- Eine Ohrakupunktur (Bei Bedarf weitere Akupunktur jeweils 15 Euro)

Neue Termine für Mai 2019 und September 2019

Dienstag abends

Einführung	14.05.2019	18.00 – 20.00 Uhr
Treffen	21.05. – 23.07.2019	18.00 – 19.00 Uhr

Dienstags abends

Einführung	17.09.2019	18.00 – 20.00 Uhr
Treffen	24.09. – 03.12.2019	18.00 – 19.00 Uhr

Allgemeine Hinweise

Alle Termine finden in meiner Praxis Feldbrandweg 23 in Velen statt.
Anmeldung unter Telefon: 0 28 63 / 92 42 990 oder per Mail an
birgit.reinisch@web.de

Weitere Informationen zu meinem Leistungsangebot finden Sie
auch unter www.heilpraktiker-velen.de

Ich freue mich auf Sie
Birgit Reinisch

Birgit Reinisch
Heilpraktikerin

