

„Gesund abnehmen“

Ein Seminar zur Gewichtsreduktion mit Spaß und Erfolg

- Was bedeutet vollwertige Ernährung nach DGE-Richtlinien?
- Welche Lebensmittel sind gut für mich?
- Was kann ich vorbeugend tun, um mein Gewicht zu kontrollieren?
- Wie kann ich lecker und figurbewusst kochen?
- Wir verknüpfen Theorie und Praxis.
- Sie erhalten kompaktes Wissen und frische Erkenntnisse.



*„Deine Nahrungsmittel
seien Deine Heilmittel“*

Hippokrates von Kós

Sie erhalten von mir zusätzlich wertvolle Tipps und Tricks aus meiner Praxis als zertifizierte Ernährungsberaterin. Gerne biete ich Ihnen ergänzend auch eine individuelle Beratung an.

Termine	auf Anfrage
Seminarbeginn/-Ende	19:00 bis 21:00 Uhr
Veranstaltungsort	REWE Markt Schäfer, Schulungsraum, Porzer Straße 73, 53859 Niederkassel
Teilnehmerzahl	10 bis max. 30 Personen
Seminargebühr (Vorkasse)	Normalpreis 65 € Sonderpreis für REWE Kunden nur 30 €

Anmeldeformulare an den Kassen von REWE Markt Schäfer.