

Workshop

Gewichtsmanagement

Bewusst und gesund Abnehmen!

Lange Arbeitszeiten, Kantinenessen und mangelnde Bewegung sind nur wenige Gründe, die im Berufsleben den Weg zur Wunschfigur erschweren und behindern. Oft haben sich über Jahre neben ungünstigen Ernährungsgewohnheiten auch unliebsame Pfunde eingeschlichen. Mit zunehmendem Alter verändert sich zudem unser Stoffwechsel und somit auch der Kalorien- und Nährstoffbedarf.

Durch eine behutsame Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und im Einklang mit unserem Körper, können wir diesem schleichenden Prozess entgegenwirken und ihn aufhalten. Dabei ist das Ziel nicht das kurzfristige Erreichen einer meist überzogenen Idealfigur, sondern durch langfristige Ernährungsumstellung eine schonende Gewichtsreduktion ohne den zu Recht gefürchteten Jojo-Effekt.

Lernen Sie in diesem Workshop die wichtigsten Meilensteine auf dem Weg zur Wohlfühl-Figur und einem positiven Umgang mit „Essen“ kennen. Ergebnis des Workshops ist auch, dass Einladungen (Weihnachten, Geburtstage, etc.) rein „essens-technisch“ ihren Schrecken verlieren und Sie stressfrei damit umgehen können. Es werden die Grundregeln für eine auf Dauer erfolgreiche und gesunde Gewichtsreduktion vermittelt.

Zielgruppe:

Für alle, die eine gesunde und sinnvolle Gewichtsreduktion in ihr Leben integrieren möchten.

Inhalte:

- Grundregeln gesunder Ernährung Funktionsweise des menschlichen Körpers „fresh up“
- Was versteht man unter Normalgewicht
- Erstellung von Ernährungsplänen /Bedarfsgerechte Nahrungsaufnahme
- Ernährungsumstellung, z.B. mit Metabolic, Low Carb und mehr
- Stoffwechsel und Jojo Effekt
- Dinner Cancelling

Termine und Arbeitszeiten:

- 04./05.12.2010
- 26./27.03.2011
- 23./24.07.2011
- 03./04.12.2011

Samstag: 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag: 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition: € 269,- inkl. MwSt.

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Workshop

Gewichtsmanagement

Bewusst und gesund Abnehmen!

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb des Kurses verantwortlich.