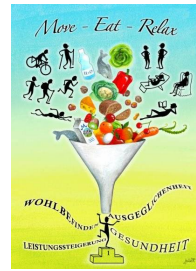
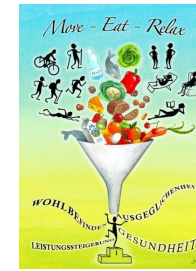


„Sinnvoll abnehmen
bewusst genießen“



„Sinnvoll abnehmen
bewusst genießen“



„Sinnvoll abnehmen
bewusst genießen“

Dieses langfristig angelegte Konzept ist der Erfolg für eine dauerhafte Gewichtsreduktion.

Ein Erfolg versprechendes, bewährtes, Konzept, dass sich an den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientiert.

Bewegung hat stets einen positiven Einfluss auf das Gewicht und das Wohlbefinden. Für alle die wieder Bewegung in den Alltag integrieren möchten, bieten wir eine Schnupperstunde Nordic Walking unter fachlicher Leitung an.

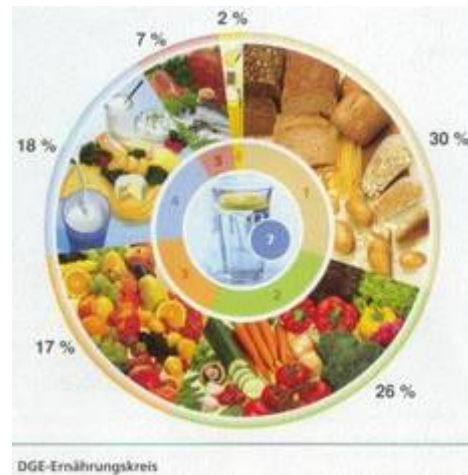


Sagen Sie den „Crash-Diäten“ und dem „Jo-Jo-Effekt“ ade.

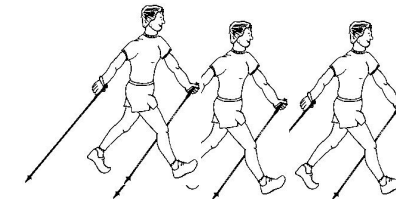
Unter professioneller Leitung werden Wege zu neuem Essverhalten aufgezeigt.

Keine „Diätpillen“, **keine** „Spritzen gegen Fett“, **keine** „strengen Diätpläne“.

Keine „falschen Versprechungen“ für eine schnelle Gewichtsreduktion.



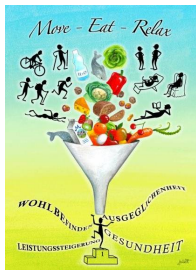
**Langsame, kontinuierliche Gewichtsreduktion
dauerhafter, nachhaltiger Erfolg**



Nordic Walking ist eine Bewegungsart, bei der die Gelenke geschont werden und die den meisten Menschen Spaß macht. Als Einstiegssport deshalb sehr zu empfehlen.

**Kleine Veränderungen des Lebensstils
ohne größeren Verlust der Lebensqualität**

**Sportlich aktiv werden
Anfangen
Dranbleiben
Durchhalten**



„Sinnvoll abnehmen
bewusst genießen“

besteht aus 2 Modulen.

1. Modul:

Auswertung eines Ernährungsprotokolls
4 x 90 Minuten 14tägig
Vermittlung von Ernährungswissen

2. Modul:

5 x 90 Minuten monatlich
Verhaltensänderung mit individuellen
Tipps zur Umsetzung

Nach Beendigung des Seminars bie-
ten wir auf Wunsch eine langfristige
Betreuung an (6 x jährlich).

Das Seminar findet statt:

Ort: 53721 Siegburg; Ringstraße 46
Tag: Montag
Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Für das Seminar entstehen Kosten in
Höhe von EUR **200,00**
Ratenzahlung ist möglich.
Bei Vorabzahlung gewähren wir **10%** Rabatt.

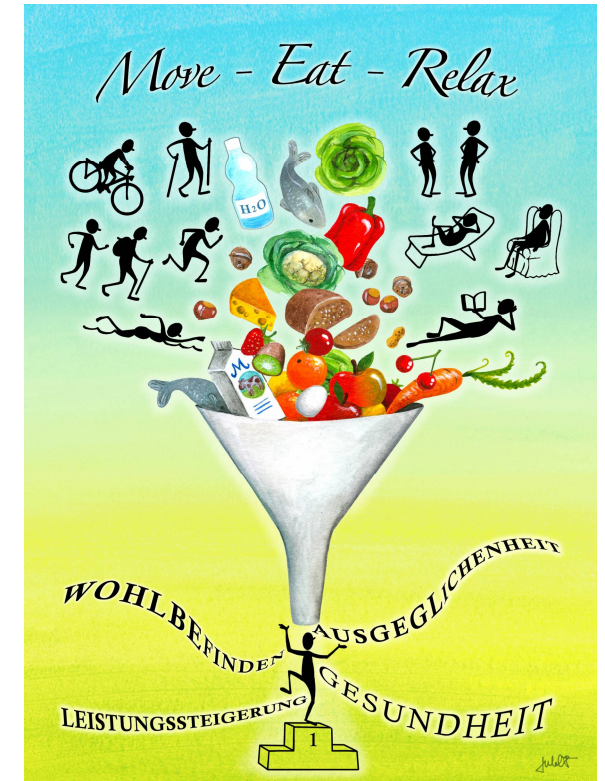
Klären Sie bitte vor Beginn des Seminars
in welcher Höhe sich Ihre Krankenkasse
an den Kosten beteiligt.



Elke Schaar

•Diplom• Ernährungsbildung Ernährungswissenschaften Ernährungsbildung Ernährungswissenschaften
Eichkühle 15 53773 Hennef
Phone: 02242-868993
Fax: 02242-9019996
Email: info@eb-schaar.de
www.eb-schaar.de

„Sinnvoll abnehmen
bewusst genießen“



Elke Schaar

•Diplom• Ernährungsbildung Ernährungswissenschaften Ernährungsbildung Ernährungswissenschaften
Präventionsmanagerin