



DIÄT- & ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Sonja Wetterich



Iss dich schlank

Ihr Ernährungskurs zum gesunden Abnehmen und Wohlfühlen
Workshop mit Ernährung, Kochkurs, Sport & Entspannung (9 Termine)

Themen:

- Gesunde Ernährung ohne Verzicht
- Portionsgrößen und individuelle Tagespläne
- persönlichen Kalorienbedarf berechnen
- Einkaufstraining mit Produktinfos
- Verschiedene Essverhalten und Hungerarten
- Ziele erarbeiten und umsetzen
- Rückfallprophylaxe, Umgang mit Misserfolge
- BIA-Messung und BMI berechnen
- Lehrküche in der Praxis mit Koch- & Küchentipps und Rezepten
- Bewegung und Entspannung

Anmeldung und Infos:

Telefon: 0174 9945325

E-Mail: sonja-wetterich@web.de

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>

Zielgruppe:

Teilnehmer ab 18 Jahren mit
BMI 25-30 kg/m²

Termin:

15.04.23 - 27.05.23

jeden Sa. 10:00 Uhr und 2 x Fr. 18:30 Uhr
6 x Ernährung + 1 x Lehrküche + 2 x Sport
(nähere Infos siehe Internet)

Ort:

Workshops im KursTraum Bad Kissingen,
Lehrküche im Pfarrheim Rannungen

Kosten:

250€ inkl. Infoblätter und Lehrküche
mit Speisen

Bezahlung:

Vorauszahlung (Die Kosten werden als
Präventionsprogramm von den Krankenkassen
bis zu 80 - 100% bezuschusst!)



Dominik Dewayne Baier
Zumba Kursleiter

Wir freuen uns auf Euch

Sonja Wetterich
Diät- & Ernährungstherapie



Melanie Beck
Yoga Lehrerin