

Übergewicht und Abnehmen

Wer möchte nicht seine Traumfigur haben?

Zu jeder Zeit gab es Idealvorstellungen des menschlichen Körpers. Bewegungsmangel und falsche Ernährungsgewohnheiten führen immer häufiger zu Übergewicht und prägen das Erscheinungsbild der heutigen Zeit.

Abnehmen - für kurze Zeit gelingt dieses Vorhaben fast immer. Unser Ziel ist es, diesen Erfolg durch ein wissenschaftlich fundiertes und für jeden erlernbares Schulungs- und Ernährungsprogramm auf Dauer zu halten.

Denn nur wer lernt was für seinen Körper gut ist, was er braucht und was er meiden sollte, ohne dabei Frust und Entbehrung zu empfinden, wird seine Verhaltensgewohnheiten langfristig ändern und somit für ein gesundes Leben und Wohlbefinden Vorsorge leisten können.

Wenn Sie übergewichtig sind, kann ich Ihnen mithilfe meiner Abnehmberatung helfen, gesund abzunehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich zu halten.

Ihr Nutzen

- Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens
- Attraktivität in jedem Alter
- Leistungsfähigkeit und Vitalität bis ins hohe Lebensalter

