

Wohlbefinden steigern und Stoffwechsel verbessern mit Ernährung, Bewegung und Entspannung

Mag. Birgit Barilits, BSc und
Conny Schatzer – Diätologinnen

Mehr Informationen auf www.ernaehrungssachen.at/leistungen

Start des Programmes: Herbst 2018



GENÜGENDE
WASSER
TRINKEN

FIT +
GESUND



ENTSPANNUNG



- Hin zu einer dauerhaft umsetzbaren gesunden Ernährung
- Mit mehr Bewegung, Entspannung und guten Nährstoffen den Alltag bereichern
- Umstellungen die zu Ihnen passen, Freude machen, umsetzbar sind UND genussvoll.
- Mit unserer Unterstützung „dran zu bleiben“!
- Umfassende, professionelle und persönliche Unterstützung
- Ernährungsberatung und Kochen (mit Genuss!),
- Bewegung (mit Freude!)
- Entspannung für die Seele

Insgesamt über 25 Termine über 9 Monate verteilt – ein Programm für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Ohne Jojo-Effekt.