

## Online-Workshop: „Leicht, Leichter . . . Wunschgewicht“

Der Sommer kommt – aber die Figur passt noch nicht, weil in der Corona-Krise irgendwie die Kurven runder wurden, die Sommerkleider recht eng sitzen oder ihr euch einfach nicht so wohlfühlt in und mit eurem Körper ?

Das Thema „Abnehmen – aber gesund“ ist gerade im Frühjahr ein weitverbreitetes Ziel.

Ich biete dir hierzu einen einzigartigen Workshop an, der nicht nur ein umsetzbares und gutes Konzept bietet, sondern euch auch unglaublich viel Hintergrund und Wissen über Stoffwechselung, Nahrungszusammensetzung und Zusammenhänge von Nahrung und unserem gesamten Organismus vermittelt.



Der Workshop geht über ca. 9 Wochen mit 4 Online Terminen.

Das Konzept ist genial und flexibel und du darfst dir auch 1x pro Woche einen „Schlampertag“ gönnen. Der Zeitraum von 9-10 Wochen ist nötig, damit sich dein Organismus, die Geschmacksnerven, die Verdauung und auch deine Routinen anpassen und im Kopf verankern können.

Wie immer beantworte ich im Workshop viele deiner Fragen, gebe Tipps und motiviere dich gern, wenn es mal einen „Durchhänger“ gibt, der übrigens ganz normal ist.

Termine: Freitag, 14.5./28.5./28.6./16.7.2021 jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: einmalig 74 € (inkl. Unterlagen), eventuelle zusätzliche pflanzliche Mittel zur sind nicht enthalten

Die online Termine halte ich über Zoom.com. Einfach in der Anwendung und mit einen dir zugeschickten Link mit einen Klick in den Workshop einwählbar.

Anmeldung: bis zum 12.05.2021 über:

[info@balance-rednitzhembach.de](mailto:info@balance-rednitzhembach.de) oder Tel. 0176/80 48 21 98