

INTENSIVKURS: FEEL GOOD - GENUSSVOLL GESUND

Gewichtsreduktion /-regulation und Entschlacken

Präventionskurs mit Krankenkassenbezuschung

21. /22. August 2019

Mi und Do 18.15 – 21.15 Uhr

Genießen und gleichzeitig den Körper von „Schlacken“ und lästigen Pfunden befreien – dies ist möglich! Lassen Sie sich überraschen.

Inhalte:

- ✓ Basenüberschüssiges Essen im Alltag und Intervallfasten
- ✓ Fette & Öle
- ✓ Lebensmittelkunde
- ✓ antientzündliche Ernährung
- ✓ Darmgesundheit
- ✓ Achtsamkeit & Genuss in der Praxis beim gemeinsamen Essen erfahren
- ✓ entsäuernde Unterstützung
- ✓ Gewichtsregulation
- ✓ Ernährungstrends unter die Lupe genommen (vegan, Rohkost, Paläo, ...)



Seminarleiterin: Christiane de Jong, Dipl.-Oecotrophologin, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin (krankenkassenzertifiziert, zertifizierte Darmexpertin, Nordic-Walking-Trainerin, Yoga-lehrerin, SmoveyCoach®).
Seit 2003 in eigener Praxis in Hamburg tätig, mit dem Schwerpunkt Gewichtsreduktion und Entschlackung durch genussvolles Essen, Bewegung und Achtsamkeit.

Seminargebühr: 149,- €, gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 80%

Seminarort: bpa Hamburg, Heinrich-Hertz-Straße 90, Hamburg-Uhlenhorst

Auskunft und Anmeldung:

Christiane de Jong

Dipl. oec. troph., Heilpraktikerin

Tel. 0176 49071594

dejong@vital-in-hamburg.de

www.vital-in-hamburg.de