

Gemeinsam dem Körperfett zu Leibe rücken

„Kalorien sind nicht die kleinen Tierchen, die nachts Röcke und Hosen enger nähen“. Unter dem Motto „mit Spaß zum Wunschgewicht“ startet in Oelde im September ein neuer Kurs zur Gewichtsreduktion und/oder zu mehr Vitalität und Fitness. Mit einem neuen Konzept des nachhaltigen Gewichtsmanagements gibt es jetzt auch Gruppenkurse in Oelde.

Während der 12wöchigen Abnahme und Umstellungsphase werden die Teilnehmer intensiv betreut. Bei einer umfangreichen Bio-Impedanz-Analyse, einer Messung mit einem medizinischen Körperanalysegerät wird der persönliche Anteil der Muskelmasse und der Körperfettwert ebenso ermittelt wie der Visceralfettanteil (Bauchfett) und der tägliche Kalorienverbrauch.

„Unser Ziel ist es, dass die Menschen lernen umzudenken“, erklärt

Ernährungsberaterin Regine Jaeger vom Team Münsterland. Die Grundlage unserer Arbeit ist die Harvard-Studie mit der neuen Ernährungspyramide. Für jeden einzelnen ist es wichtig zu lernen, was er persönlich mit Genuss essen darf und wie jeder einzelne sein Wunschgewicht am Ende dauerhaft halten kann.

Es gibt jeden Dienstag einen Abendkurs in Oelde, Vormittagskurse sind auf Anfrage auch möglich. Die Teilnahmegebühr für den 12wöchigen Kurs beträgt 59,00 Euro. Demjenigen oder derjenigen mit dem höchsten Gewichts- bzw. Körperfettanteilverlust, winkt ein Preisgeld.

Der Kursbeginn ist am 10. September 2013.

Weitere Informationen unter Telefon 02522-8307324 Naturheilpraxis Regine Jaeger