

„Mit Spaß zum Wunschgewicht – weg mit dem Urlaubsspeck“

Unter diesem Motto startet am 16. September 2014 ein neuer Kurs zur Gewichtsreduktion. Jo-Jo-Effekt, einseitige Ernährung und vieles mehr verderben den Spaß auf dem Weg zum Wunschgewicht. Während der 12-wöchigen Abnehmphase werden die Teilnehmer intensiv betreut.

Im Vorfeld wird für jeden Teilnehmer während eines ersten, individuell bestimmbareren Termins ein Programm erstellt, das auf einer umfangreichen Bio-Impedanz-Analyse basiert. Diese Messung wird mit einem medizinischen Körperanalysegerät durchgeführt und ermittelt den persönlichen Anteil der Muskelmasse und des Körperfetts, gibt Auskunft wie bedenklich das gesundheitsschädigende Visceralfett/Bauchfett ist

und benennt den Kalorienverbrauch im Ruhezustand.

„Ziel ist es, dass die Menschen lernen umzudenken“, erklärt Regine Jaeger. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was mit Genuss gegessen werden darf und wie das Gewicht langfristig auch gehalten werden kann. Die Besonderheit: auch nach Kursende haben die Teilnehmer weiterhin Möglichkeiten, sich zum Wunschgewicht coachen zu lassen.

Die Teilnahmegebühr inklusive aller Unterlagen beträgt 59 Euro. Demjenigen, der das meiste Gewicht bzw. den höchsten Fettanteil verloren hat, winkt ein Preisgeld. Weitere Informationen unter Tel. 02522 - 8307324, Naturheilpraxis Regine Jaeger.

Korrektur: „Jo-Jo“