

Erfolgreich abnehmen beginnt im Kopf

WORKSHOP am 28. Juni 2019



Wenn Du keine Lust mehr auf immer neue, immer absurdere Diät- und Ernährungsempfehlungen hast, wenn Du endlich den Zusammenhang von essen und abnehmen verstehen willst, wenn Du wissen möchtest, wo **DEINE** Ansatzpunkte sind, **dann ist dieser Workshop für Dich.**

Denn: Eine Diät machen ist einfach - abnehmen nicht! Wie oft hast Du schon Diäten ausprobiert und nur kurzfristige Erfolge gehabt? Wie schnell war alles wieder beim alten?

In diesem Workshop lernst Du

- warum "Diät" und "abnehmen" nicht zusammenpassen
- was Du nicht mehr brauchst und was Du stattdessen brauchst
- **fünf Ansatzpunkte** für neue Sichtweisen und wie Du sie in Deinem Alltag unterbringst – deshalb beginnt erfolgreiches Abnehmen im Kopf!

Gemeinsam erarbeiten wir die Strategien, die Du brauchst, um Deine Knotenpunkte aufzulösen und abnehmen anders zu denken.

Wann? Freitag, 28. Juni 2019, 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Wo? Bei *selbst-bewusst essen*, Wachenheimer Straße 1, 68549 Ilvesheim

Deine Investition: Pro Person 20,00 EUR (inkl. MwSt.), zahlbar vor Beginn des Workshops.

Achtung, die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt. **Melde Dich also gleich an, wenn Du dabeisein willst.** Deine verbindliche Anmeldung gibst Du mir am besten telefonisch (0162 / 78 88 772) oder per E-Mail (kontakt@selbst-bewusst-essen.de)

Anja Rödel / selbst-bewusst essen

Gewichtskoach, Ernährungsberaterin,

Tanz- und Fitnesstrainerin

Wachenheimer Straße 1, 68549 Ilvesheim

Telefon: 0162 / 78 88 772

www.selbst-bewusst-essen.de / kontakt@selbst-bewusst-essen.de

