



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse

Gesundheits-Coach

E-Mail: Beratung-Fuhse@t-online.de

Homepage: www.Beratung-Fuhse.de

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02972/ 96 11 50



## Intervall-Fasten

### Neue Vitalität und Lebensqualität durch Essenspausen



- ✓ Sie möchten sich vital und attraktiv fühlen?
- ✓ Sie möchten Ihre Lebensqualität und Lebensfreude steigern?
- ✓ Sie möchten abnehmen und dabei frei und flexibel sein?

All dies bietet Ihnen das Intervall-Fasten. Es ist der „kleine Bruder“ des klassischen Heilfastens.

Durch gezielte Essenspausen wird der Stoffwechsel angeregt. Der Körper kann Entschlacken und unnötige Fettdepots abbauen. Das schöne ist, das Kalorienzählen o.ä. entfällt. Es gibt keinen strikten Essensplan, jeder kann die Fastenintervalle ganz auf seinen persönlichen Alltag abstimmen, ebenso seinen Speiseplan. Ganz nebenbei können sich Wohlbefinden und Fitness sowie Konzentrations- und Leistungssteigerung bei gleichzeitiger Gewichtsabnahme einstellen.

Diese Ernährungsform eignet sich u.a. wunderbar in Zeiten der Wechseljahre, wo der Hormonhaushalt etwas aus dem Gleichgewicht gerät.

**Das Intervall-Fasten ist keine Diät**, sondern eine ganzheitliche Ernährungsumstellung, die zur präventiven Gesunderhaltung, Attraktivität und Wohlbefinden beiträgt.

Seminarinhalte:

- In diesem Seminar stelle ich Ihnen zwei Wege des Intervall-Fastens vor,

Termin:

**Kurs 1: jeweils**

**Dienstag, 19:00 Uhr**

09.01.2018

23.01.2018

06.02.2018

06.03.2018

10.04.2018

08.05.2018

05.06.2018

**Kurs 2: jeweils**

**Donnerstag, 20:00**

**Uhr**

18.01.2018

01.02.2018

15.02.2018

15.03.2018

19.04.2018

17.05.2018

14.06.2018

Kosten:

**135,- Euro** (Kosten

sind vorab zu bezahlen oder am ersten Kursabend)

max. sechs

TeilnehmerInnen

Anmeldeschluss:

**02.01.2018**

Seminarort:

**Obringhausen 1a,**

**57392 Schmallenberg-**

**Obringhausen**



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse  
Gesundheits-Coach

E-Mail: [Beratung-Fuhse@t-online.de](mailto:Beratung-Fuhse@t-online.de)  
Homepage: [www.Beratung-Fuhse.de](http://www.Beratung-Fuhse.de)

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02972/ 96 11 50



- wir besprechen die gängigen individuellen und kulturellen Essgewohnheiten sowie
- einige Ernährungsgrundlagen und begleitende Aktivitäten
  
- Verbote gibt es nicht, ☺ dafür gibt es Wohlbefinden!
- Ich begleite Sie ein halbes Jahr auf Ihrem Weg!

Wer noch weitere Infos über die Vorzüge des Intervall-Fasten möchte, wird hier fündig:

<http://www.ardmediathek.de/tv/Visite/Gesund-abnehmen-mit-Intervall-Fasten/NDR-Fernsehen/Video?bcastId=14049224&documentId=42198796>

Vorsicht bei Vorerkrankungen:

Intervall-Fasten ist nicht geeignet bei:

- niedrigem Blutdruck
- Schwangerschaft und Stillzeit
- verschiedenen Stoffwechselerkrankungen
- Krebserkrankungen
- Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie
- Untergewicht
- hohem Lebensalter
- vielen chronischen Krankheiten - den Arzt fragen

Ich freue mich auf Sie.

Ihre

*Beate Peetz-Fuhse*

Gesundheits-Coach