



## 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



# Form Your Body Intervall-Fasten für Männer 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?
- ✓ Sie möchten nicht auf Genuss und die Highlights des Sommers verzichten?

All dies bietet Ihnen das Intervall-Fasten – oder besser gesagt: Intervall-Essen

Durch gezielte Essenspausen wird der Stoffwechsel angeregt. Der Körper kann Entschlacken und unnötige Fettdepots abbauen, ohne Muskelmasse abzubauen. Das schöne ist, das Kalorienzählen o.ä. entfällt. Sie können sich auf den Sommer mit seinen Highlights freuen: mit Freunden Grillen, Eis-Essen, auf der Gartenterrasse des Cafés Kuchen und Torten genießen oder mit den Kollegen das Feierabend-Bier genießen.

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. Einzige Regel: Sie halten sich an Ihre Essens-Zeiten.

Die Ernährungsform des Intervall-Fastens lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren, Sie nehmen ab, aber ohne Jojo-Effekt und ohne Diät mit Essensregeln oder Pulvern o.ä.. Ihr Körper kann sich wieder von seiner „besten Seite“ zeigen!

Termin:

**Kurs 3: jeweils  
Donnerstag, 19:00  
Uhr**

05.04.2018  
12.04.2018  
03.05.2018  
24.05.2018  
07.06.2018  
05.07.2018

Kosten:

**120,- Euro** (Kosten sind vorab zu bezahlen oder am ersten Kursabend)

max. sechs  
Teilnehmer

Anmeldeschluss:  
**01.04.2018**

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



**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.
- Wir besprechen die gängigen individuellen und kulturellen Essgewohnheiten, was beim Essen in Ihrem Körper vor sich geht, die hormonellen Auswirkungen und Zusammenhänge sowie
- einige Ernährungsgrundlagen, Vitamine und Mineralstoffe, die Wirkung von heimischen Kräutern in der Küche und begleitende Aktivitäten
- Sie bekommen ein ausführliches Skript an die Hand, mit allen wichtigen Infos sowie einigen Rezepten.
- Verbote gibt es nicht, ☺ dafür gibt es Wohlbefinden!
- Ich begleite Sie auf Ihrem Weg!

Weitere Infos über die Vorzüge des Intervall-Fastens, gibt es hier:

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

<https://rtlnext.rtl.de/cms/dr-eckart-von-hirschhausen-sein-abnehm-trick-lautet-intervallfasten-4137996.html?c=ddb>

Vorsicht bei Vorerkrankungen:

Intervall-Fasten ist nicht geeignet bei:

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

**Die Privatsphäre meiner Kursteilnehmer ist mir sehr wichtig! – daher gibt es von meinen Kursen keine Fotos, die veröffentlicht werden (Facebook, Presse o.ä.)**

Ich freue mich auf Sie.

Ihre

*Beate Peetz-Fuhse*

Gesundheits-Coach