



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.

Termine:

Kurs 1: jeweils Dienstag, 19:00 Uhr

15.01.2019

22.01.2019

29.01.2019

12.02.2019

26.02.2019

12.03.2019

Kurs 2: jeweils Donnerstag, 19:00 Uhr

17.01.2019

24.01.2019

31.01.2019

14.02.2019

28.02.2019

14.03.2019

Kosten:

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

max. sechs
TeilnehmerInnen

Anmeldeschluss:
08.01.2019

Telef.: 02972 / 961150
oder
über das
Kontaktformular auf
www.beratung-fuhse.de



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



Seminarinhalte:

- In diesem Seminar stelle ich Ihnen zwei Wege des Intervall-Fastens vor,
- wir besprechen die gängigen individuellen und kulturellen Essgewohnheiten sowie
- einige Ernährungsgrundlagen und begleitende Aktivitäten
- Verbote gibt es nicht, ☺ dafür gibt es Wohlbefinden!
- Es gibt ein umfassendes Hand Out zu den besprochenen Themen.

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

Seminarort:

**Atelier für Lifestyle,
Lifecoaching und
Lebensfreude
Am Wiesentor 19,
57392 Bad Fredeburg**