



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.: 02974/ 96 82 812



Abnehmen mit Köpfchen - in der Gruppe geht's leichter



Starte das neue Jahr mit einem gesunden Vorsatz und melde dich zu unserem klassischen Abnehm-Seminar an! In vier spannenden Terminen lernst du alles Wichtige rund um Ernährung und Gewichtsreduktion. Gemeinsam in der Gruppe fällt das Abnehmen leichter und macht mehr Spaß.

Inhalte des Seminars:

1. Einführung und Grundlagen der Gewichtsreduktion: Lerne die "Spielregeln des Intervall-Fastens" kennen und erfahre, wie du durch gezielte Fastenperioden effektiv abnehmen kannst.
2. Stoffwechsel und Vitamine: Verstehe, wie dein Stoffwechsel funktioniert und welche Rolle Vitamine und Mineralstoffe bei der Gewichtsreduktion spielen.
3. Ernährungsgrundlagen: Erhalte fundiertes Wissen über die Makro- und Mikronährstoffe und wie du deine Ernährung optimal gestalten kannst.
4. Küchen- und Gewürzkräuter: Entdecke die Welt der Küchen- und Gewürzkräuter und lerne, wie du sie in deine Ernährung integrieren kannst, um deine Gerichte nicht nur schmackhafter, sondern auch gesünder zu machen.

Es gibt genügend Zeit zum Erfahrungsaustausch und für Fragen.

Die Seminarkosten beinhalten zudem ausführliche Seminarunterlagen sowie Getränke (Tee / Wasser) an den jeweiligen Terminen.

Sichere dir jetzt deinen Platz und beginne deine Reise zu einem gesünderen Ich!

Termine jeweils
donnerstags von 19:30
Uhr bis ca. 21:00 Uhr

09.01.2025

16.01.2025

23.01.2025

30.01.2025

Preis:

85,00,- Euro

Einschl. Seminar-

Unterlagen und

Teilnahmebescheinigung

2-6 TeilnehmerInnen

**Hier geht es zur
Anmeldung:**

Tel.: 02974 / 96 82 812

oder

[Kontaktformular](#)

Seminarort:

Praxis für Psychotherapie
und mehr

Am Wiesentor 19

57392 Bad Fredeburg