

FÜR IHRE
GESUNDHEIT



FASTENWOCHE...

Du möchtest dein Essverhalten ändern? Du weißt, dass du dich oft ungesund ernährst? Du fühlst dich vor allem nach dem Essen schlapp? Du trinkst zu viel Alkohol und Kaffee oder nascht zu viel? Lass uns durch eine gemeinsame Fastenwoche den Reset-Knopf drücken:

Die Fastenwoche ist ein Wendepunkt, der viele fehlgeleitete Entwicklungen in richtige Bahnen lenkt. Jedoch ist es wichtig, bewusst in das Fasten hineinzugehen. Nach der Fastenwoche ist der ideale Zeitpunkt für die Umstellung auf eine gesunde Ernährung, die deinem Körper mit allem versorgt, was er braucht, ihn aber nicht mit Überfluss belastet. Unterstützt wird das Fasten durch ein Bewegungsprogramm.

Es ist ein Neuanfang, bei dem du dein Essverhalten nachhaltig verändern kannst.

Gemeinsam gehen wir durch diese Fastenwoche!

Fastenvorbesprechung: 6.3.2020 um 18.30 Uhr

Fastenwoche: 27.3. - 3.4.2020

Tägliche Treffen: um 17 Uhr

Inkl. Bewegungsprogramm: Michaela Himmelfreundpointner

Anmeldung: ab SOFORT

Bitte mach vorab eine Gesundenuntersuchung und check dir für dein Vorhaben grünes Licht vom Arzt deines Vertrauens.



MAG. KAROLINE WAGNER-SAHL
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN