



Zuckerfrei-Challenge mit Freunden

MEDIATION & NATURHEILKUNDE

gemeinsam abnehmen – leicht zum Erfolg

Voraussetzung: mindestens fünf Personen.

Ablauf: gemütlich Zusammensitzen und dabei viele gute Informationen zu nachfolgenden Themen bekommen.

Gewichtsreduktion

Zuckerfrei – Challenge (Infos zur Glukose-Falle, Fakten zum Thema)

Menü- und Rezeptvorschläge

Tipps und Tricks z.B.: Stoffwechsellanregung

Erste Hilfe bei Heißhunger

Wieviel von was essen

Säure-Basen Haushalt

Bewegung – was geht?

Errechnung des persönlichen Kalorienbedarfs

Wochenplan für die Gestaltung vom Frühstück bis zum Abendessen und für Snacks

Ohrakupunktur zur Anregung des Stoffwechsels

Optional eine persönliche Anamnese mit daraus resultierender Behandlung in einem Praxis-Termin.

Der Doppel - Anker

optional zweites Treffen mit der Option auf eine zweite Ohrakupunktur: 45,- € pro Person

Erstellung einer „WhatsApp Gruppe“ (Austausch / Hilfe / Unterstützung / Motivation / zum Teilen von Erfahrungen und vielem mehr)

Kosten: pro Person 85,- € - GastgeberInnen erhalten einen Rabatt
