



# Momente der Auszeit

2018

## Nachhaltig & Gesund abnehmen

Di., 25.04.18 / 19.<sup>00</sup> – 20.<sup>00</sup> Uhr

Kurs-Nr.: OP-2504



Oyuna Purevdorj  
Ernährungsberaterin

Sie möchten wieder schlanker, beweglicher und fitter werden?

Es gibt viele Ursachen, die zu einem Übergewicht führen können. Die Behauptung, dass Übergewichtige immer mehr essen als Andere, trifft sicher nicht in allen Fällen zu.

Die soziale Rolle, chronischer Stress, Zusammensetzung der Darmflora, Bewegung, Stoffwechseleffizienz sind einige Faktoren.

Ich zeige Ihnen funktionierende Ansätze für **gesundes und nachhaltiges Abnehmen**, ohne Kalorienzählen, basierend auf neuesten Erkenntnissen aus der Forschung.

**Kursleitung:** Oyuna Purevdorj

**Ticket:** 9,00 €

**Verbindliche Anmeldung** bitte bis **3 Tage vor der Veranstaltung** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website. Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

