



Momente der Auszeit

2018/2019

Schlank werden mit Spaß

Di., 19.06.18 / 19.³⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: OP-1906
Mi., 13.02.19 / 19.³⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: OP-1302

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 nur einige Faktoren.

Ich zeige Ihnen funktionierende Ansätze für **gesundes und nachhaltiges Abnehmen** - ohne Kalorienzählen - basierend auf dem Wissen unserer Vorfahren, sowie den neuesten Erkenntnissen aus der Forschung.



Oyuna Purevdorj
Dipl. Biophysikerin
Ernährungstherapeutin

Zucker = Nervennahrung?

Mi., 05.09.18 / 19.³⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: OP-0509
Mi., 16.01.19 / 19.³⁰ – 20.³⁰ Uhr Kurs-Nr.: OP-1601

Zucker gehört für viele Menschen zum Alltag einfach dazu. Egal ob Gummibärchen, Schokolade und Müsliriegel oder in versteckter Form in Brot, Nudeln und Fastfood.

Gerade in Stress-Situationen scheint Zucker oft der erstbeste Helfer zu sein und wird deshalb auch Nervennahrung genannt.

Haben Sie noch Kontrolle über Ihr Süßverlangen?
Erfahren Sie, wie Zucker Sie zwar happy, **aber** auch süchtig macht.

Referentin: Oyuna Purevdorj

Ticket: 6,00 €

Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 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).

