

Stoffwechsel-Fit-Kurs: Online-Gruppenkurs „Abnehmen mit Langzeiteffekt“

Informationen für Kunden

Ein Programm zur Gewichtsreduktion kann langfristig nur erfolgreich sein, wenn die Ursachen für die Gewichtszunahme abgestellt werden. Mein Online-Abnehm-Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, an den Ursachen anzusetzen und Sie erfolgreich in Ihrem individuellen Vorhaben zu begleiten. Das Programm ist keine Diät, sondern führt Sie zu einer dauerhaften, frischkost-betonten (Frischkost = frische Rohkost) Vollwert-Ernährung.

Das Online-Abnehm-Programm basiert auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament und Erfahrungswerten. Ziele des Programms sind die Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens, eine Gewichtsabnahme in kleinen Schritten und ein selbstbestimmtes Abnehmen durch eine nachhaltige Veränderung im Ernährungs- und Trinkverhalten.

Sie lernen, sich mit Gemüse, Salaten und Obst genüsslich satt zu essen. Sie lernen die Vielfalt der Frischkost-Küche kennen und praktizieren. Mehrtägige Phasen, in denen nur Frischkost gegessen wird, wechseln sich mit Phasen vollwertiger, alltagstauglicher Ernährung ab. Die Frischkost liefert dem Organismus all die Betriebsstoffe, die er zum Abbau überflüssiger Energie benötigt. Die Folge davon ist eine Gewichtsreduktion. Ein stetiges Training zum langsamen Essen, ausreichenden Kauen und bewussten Genießen bietet eine Chance für eine dauerhafte Änderung des Essverhaltens. Anregung und Ansporn zu körperlicher Aktivität und Entspannung im individuellen Alltagsrhythmus werden Ihnen in den Online-Gruppentreffen gegeben. Sie sind nach Beendigung des Kurses befähigt, die weitere Gewichtsreduktion selbstständig fortzuführen.

Das Abnehm-Programm ist für gesunde Erwachsene geeignet, die ein normales Körpergewicht erreichen und dauerhaft halten möchten.

Die Kursdauer erstreckt sich über einen Zeitraum von 3 ½ Wochen mit 8 Kurseinheiten; am Mittwoch 12.04.21 oder Montag 17.05.21 um 18:00 Uhr stelle ich das Abnehmprogramm Online im Einführungsabend im Detail vor. Pro Woche finden ab 25.05.21 zwei Treffen jeweils dienstags und donnerstags statt (bis 15.06.21). Vor jeder Kurseinheit kann sich zuhause jeder seine Frischkost-Mahlzeit zubereiten und gemeinsam im Online-Meeting langsam und bewusst essen (ab 17.30h, Kursstart um 18.00h). Ein Schwerpunktthema wie z.B. Kauen, Trinken, Bewegung, Entspannung oder Genuss ergänzt jede Kurseinheit. Sie werden in allen Bereichen zu kleinen Umsetzungsschritten motiviert.



FASTEN | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Gesundheitstrainerin Friederike Carlsson

www.laoom-carlsson.de

Termine:

Einführungsabend

Mittwoch 12.05.21 oder Montag 17.05.21

Kurseinheiten

Dienstag 25.05.21 und Donnerstag 27.05.21

Dienstag 01.06.21 und Donnerstag 03.06.21

Dienstag 08.06.21 und Donnerstag 10.06.21

Dienstag 15.06.21

Kursgebühr

Sonderpreis 225.-€ für Kunden der Rollenden Gemüsebox (10% Rabatt, statt regulär 249.- €), für acht Kurseinheiten (1x Einführungsabend, 7x Kurseinheiten).

Im Preis sind MwSt., Ernährungsberatung und Betreuung einzeln und in der Gruppe, Zoom-Nutzung, Kursunterlagen und Rezepte in digitaler Form inbegriffen.

Wenn Sie sich zum Kurs anmelden, nehmen Sie bitte auch am Einführungsabend teil; alternativ können Sie die Unterlagen bei mir anfragen. Interessierte und Unentschlossene sind zum Einführungsabend ebenfalls herzlich willkommen.

Die Zugangsdaten für die Zoom-Meetings erhalten Sie mit der Buchung. Für die Videomeetings ist eine stabile WLAN-Verbindung, ein PC/ Laptop/Tablet mit Kamera und Mikrophon sowie die (einfache) Installation von Zoom (<https://zoom.us/download>) erforderlich.

Ich freue mich auf Sie!

Friederike Carlsson

LAGOM by Carlsson

Ernährungstrainerin und Fastenleiterin

mit Koch- und Eventlocation in Affing-Bergen

Tel. 0172-2943655

info@lagom-carlsson.de

www.lagom-carlsson.de



FASTEN | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Gesundheitstrainerin Friederike Carlsson

www.lagom-carlsson.de