



**WORKSHOP**

>> Wer glücklich sein will, braucht Mut! Mut zur Veränderung, neue Brücken zu bauen, alte Pfade zu verlassen & neue Wege zu gehen<<

## - Gewichtsmanagement - Ernährung & Bewegung

"Wie schaffe ich es, meinen Vorsatz, Gewicht zu optimieren oder mich gesünder zu ernähren, ENDLICH umzusetzen?"

Diese Frage stellen sich viele Menschen jedes Jahr neu. Gehörst auch DU dazu?

**Sag´ dem inneren Schweinehund den Kampf an!**

Wir wollen gemeinsam einen Grundstein für eine langfristige Gewichtsoptimierung legen, wohlgemerkt ohne Verbote, ohne Verzicht, dafür mit mehr Genuss. Essen kann nämlich mehr als nur den Hunger stillen, sondern kann auch einen Genussmoment in der Hektik des Alltags zaubern. Diesen Aspekt wollen wir gemeinsam wieder in Erinnerung rufen.

In diesem Workshop erfährst du mehr über die wichtigen Vorgänge im Körper, über die besten Strategien für eine langfristige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und erhältst viele hilfreiche Tipps für die praktische Umsetzung.

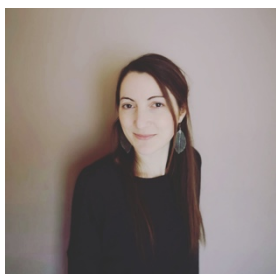
---

Donnerstag, 28. März 2019  
von 18:30 bis 20:00 Uhr +

Kosten € 35.-  
Handout & Kostproben

Kleingruppe mit  
max. 12 Personen

---



Durch diesen Workshop führt euch unsere Ernährungsexpertin

**Sabine Groß**  
Diätologin, BSc

**Bewegung belebt**

Studio für Gesundheit & Bewegung

ORT: Roseggerstrasse 12/3,  
3500 Krems an der Donau

Info & Anmeldung unter  
[d.mestl@bewegungbelebt.at](mailto:d.mestl@bewegungbelebt.at)