

Gesundheitstraining für Frauen

Optimale Ernährung und mentale Übungen für einen gesunden und starken Lebensstil!



Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,

habe ich beschlossen glücklich zu sein.

Voltaire

Wer lange gut leben will, muss früh damit anfangen. Wie wär's mit jetzt?

Frau kann schwer gut denken, gut schlafen und gut lieben, wenn frau nicht gut gegessen hat. Das wussten schon die alten Griechinnen. Dennoch waren die Erwartungen an Ernährung noch nie so hoch wie heute. Wir wollen uns gesund und klug und vor allem schön essen, unsere Jugend erhalten und das Alter möglichst weit hinausschieben. Die Speisen sollen genussvoll sein, uns schlank erhalten oder machen, wenig Zeit und Geld kosten, und viele unserer unterschiedlichen Bedürfnisse decken!

Nur was sind Sie bereit für das alles - Schönheit, optimale Konzentration und ruhiger Schlaf, Genuss und Wohlbefinden, tolle Figur und gesunder Körper - zu tun?

Lassen Sie sich motivieren und überzeugen, wie einfach und wichtig es ist, sich täglich neu für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu entscheiden.

Es ist ganz einfach, sie müssen es nur TUN! Damit Ihr Tun auch dauerhaft erfolgreich ist, gibt es alltagstaugliche Rituale, praktische Lebensmitteltipps und genussvolle Verhaltensstrategien rund um das Thema „Gesunde Ernährung für Körper und Geist“, sowie zum Thema „Mental stark sein – Gedankenhygiene unterstützt meinen Erfolg der Ernährungsumstellung“.

Ziel:

**Sie kennen Ihre ganz persönliche Strategie für eine gesunde und genussvolle Lebensweise.
Sie können Ernährungstrends eigenständig beurteilen, wissen wie Sie motivierende Rituale täglich einbauen und planen ihren Alltag gesundheitsfördernd!**

Sie lernen die positiven Seiten eines gesunden Lebensstils kennen und lieben!

Sie halten ihr Wohlfühlgewicht auf lockerleichte und zufriedene Weise!

Zielgruppe:

- Frauen, die ihren Körper schonen wollen, trotz Mehrfachbelastung
- Frauen, die sich trotz Zeitmangel optimal ernähren möchten
- Frauen, die ein funktionierendes System für Ihre gesunde Lebensführung suchen
- Frauen, die den feinen kleinen Unterschied kennen und nutzen möchten

Inhalte:

- Europäische Ernährungslehre
- Basis der gesunden Ernährung und spezielle Ernährung für die optimale Fettverteilung
- Rituale für Stress -, Kummer – und Ausnahmesituationen
- Loslassen krankheitsfördernder Gewohnheiten
- Alltagstaugliches und praxisorientiertes Verhaltenstraining
- Körperübungen für Konzentrationsförderung und Übungen für Gedankenhygiene
- Aspekte der Gehirnforschung

Organisatorisches:

Ort:	Hotel nach Wunsch
Dauer:	2 Tage (1.Tag 10.00 – ca. 18.00 Uhr, 2. Tag 9.00 – 17.00 Uhr)
Termin:	9. und 10. März 2010
Teilnehmer:	max. 12 Teilnehmerinnen
Ihre Investition:	Seminarpauschale € 245,-/– alle Preisangaben verstehen sich excl. Hotelleistung und Verpflegung

Ihre Expertin für Ernährungsmanagement und Verhaltenstraining:

Angelika Neuhold, Dipl. Diätologin



Motto des Trainings:
Aus „nicht jetzt“ wird ganz schnell „nie“
Martin Luther

Sie haben Fragen zum Seminar?

Bitte kontaktieren Sie mich unter **0664 28 11 580** oder unter **office@biolog.at**!

Für weitere Informationen werfen Sie einen Blick auf **www.biolog.at**!

Angelika Neuhold
Dipl. Diätologin
Bismarckstrasse 9
8330 Feldbach