

Dauerhaft, gesund abnehmen, ohne zu hungern und ohne Jojo-Effekt

Start Mittwoch 3. April
2019, 19 Uhr

In der Gruppe kannst du dich mit Gleichgesinnten austauschen.



Inhalt

- ✓ Persönliche Anamnese
- ✓ Auswertung persönliches Ernährungsprotokoll im 1:1 Gespräch (separater Termin)
- ✓ Informationen und Grundlagen einer gesunden Ernährung (Energiedichte, Makronährstoffe, Stoffwechsel, etc.)
- ✓ Vier Gruppentreffen zwecks Austausch und Motivation (Mi 3. April, Mi 24. April, Mi 29. Mai, Mi 19. Juni)
- ✓ WhatsApp Gruppe

Preis CHF 350.-- pro Person, zahlbar vor Beginn

Ort Römerweg 10, 8165 Oberweningen

Anmeldung Email an pascale@personaltrainingpascale.ch oder via Website www.personaltrainingpascale.ch

Ich freue mich auf euch – Pascale Trümpy 079/661 10 61

dipl. Ernährungskoach, dipl. Sporttrainerin, Senior Personal Trainerin SPTV