

Weight management program

BALANCE PLUS+

Gesundheit und Vitalität fürs Leben

Veranstalter:

NSA-Center Ro. u. Anna Elisabeth Ganslmeier



Im Alten und Seniorenzentrum in Pasing

Seminarraum Mittwoch 11.01.2012

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Referent: Markus Kodura

Gesundheits-Berater / spezialisiert auf gesunde Ernährung

**Ort: Seminarraum Alten u. Seniorenzentrum
Bäckerstr. 14 81241 München/Pasing**

Gesundes Gewicht

Warum viele Diäten nicht funktionieren, Gerüchte, Irrtümer und Fakten der Ernährung.

Modernes und gesundes Gewichtsmanagement.

- **Körperfett / Muskelmasse**
Ihre wirklichen Biomarker für ein vitales Leben bis ins hohe Alter.
- **Vitalität, Energie und Lebensfreude**
Essen Sie die richtigen Fette, Proteine und Kohlenhydrate.
Die Bedeutung der Mikronährstoffe.
- **Intelligente Ernährung**
Hungern macht dick! Wohlfühlgewicht erreichen und halten.
- **Das Program mit viel Spaß und Motivation**
Gewichtsmanagement mit **BALANCE PLUS+**
- **Schlank und vital**
Das Ziel mit **BALANCE PLUS+**:
Moderates, gesundes Gewichtsmanagement



**“Eure Nahrung sei Eure Medizin -
und Eure Medizin sei Eure Nahrung!”**
(Hippokratess)

Termine des 4 Wochen Programms BALANCE PLUS+

Erster Termin: Mittwoch, 11.01.2012

von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

3 weitere Termine am Mittwoch

18.01. / 25.01. / 01.02.2012

jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr

Tel. Auskunft unter 0171/57084 u.
08061/391578 Herr Kodura

**Sonstiger Kostenbeitrag:
Euro 28.-- (4 Abende)**