Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Gesundheitsmanagement

Schlank sein mit Strategie und Energie

Ausgangssituation:
Die Anzahl der übergewichtigen Menschen nimmt weltweit zu. Viele Betroffene sind verzweifelt. Sie haben schon unzählige Diäten oder Wundermittel ausprobiert und letztendlich sogar noch ein paar Pfunde mehr auf den Rippen. Selbst Fettabsaugungen (in Deutschland 100.000/Jahr) brachten nur vorübergehende Erfolge. Übergewicht ist nicht, wie viele glauben, nur ein Problem des Überessens, sondern zum großen Teil die Folge von Mangelerscheinungen an wichtigen Nährstoffen. Dem Körper fehlen quasi die Zahnräder im Getriebe seines Stoffwechsels, so dass er einfach kein Fett verbrennen kann. Holen Sie sich in diesem Seminar das nötige Wissen rund ums Abnehmen, so dass Sie in der Lage sind, auf gesunde Weise dauerhaft Gewicht zu verlieren, Ihren Körper biologisch zu verjüngen und sich deutlich wohler und attraktiver zu fühlen.

Ziel:
Sie erhalten umfassende Informationen und Anleitungen, wie Sie Bedingungen schaffen, unter denen Ihr Körper in der Lage ist, gesund, dauerhaft und ohne zu hungern abzunehmen. Die Themenbereiche sind Vitalstoffernährung, effektive Körperübungen und begleitende emotional-mentale Prozesse.

Schwerpunkte:
- Vitalstoffe für eine schlanke Linie – Essen, was der Körper braucht
- Warum Blitz-Diäten nicht funktionieren
- Grüne Smoothies – d i e perfekte Mahlzeit
- Pro- und Präbiotika – mit schlank machenden Mikroben gegen die Pfunde
- Einfache Kraft- und Ausdauerübungen für optimale Fettverbrennung
- Vorsicht Stoffwechsel-Supergau – wie Fructose dick und krank macht
- 10 bedeutende Tipps für erfolgreiches Abnehmen
- Warum Stress dick macht – durch Achtsamkeit zu innerem Gleich- und Idealgewicht
- Schüßler-Salze – die 3 wichtigsten Salze für effektives Abnehmen
- Emotionen und ihre Auswirkung auf das Essverhalten
- Ausbalancierung des Körpergewichts aus ganzheitlicher Sicht

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com