

**Die 3 Wege
zum Wohlfühlgewicht
körperlicher Fitness, Gesundheit + Lebensfreude mit**



Nordic Walking

Nordic Walking für alle!



Das ideale Training für den ganzen Körper. Beim Nordic Walking sind Sie im Gegensatz zum herkömmlichen Gehen mit zwei Stöcken unterwegs, das entlastet den Bewegungsapparat. Deshalb können auch Untrainierte und Übergewichtige diese Sportart problemlos ausüben. Der Nutzen ist ein hoher Kalorienverbrauch, Muskelkräftigung, Stabilisation der Wirbelsäule und Stoffwechseltraining.

Mentaltraining



Ihr Ziel: Überflüssige Pfunde zu verlieren mit einer gesünderen Lebensweise - ohne zu hungern. Durch die Unterstützung mittels Mentaltraining erreichen Sie Ihr Ziel schneller und sind dadurch auch motivierter. Es macht richtig Spaß dem Wohlfühlgewicht immer näher zu kommen. Denn Erfolg beginnt im Kopf. Machen Sie es so wie die Spitzensportler, nutzen die die Kraft des Mentaltrainings und Sie erreichen ihr Ziel schneller und mit mehr Freude.

Gesunde Ernährung

Erfolgreich abnehmen,



sein Wunschgewicht zu halten und sich gesund und wohl zu fühlen, gelingt nur, wenn Ess- und Lebensgewohnheiten dauerhaft geändert werden. Experten der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfehlen eine abwechslungsreiche, ausgewogene und bewusste Ernährung. Und weil sich Gesundheit und Genuss nicht ausschließen, gibt es keine grundsätzlich verbotenen Lebensmittel. Es kommt auf die richtige Auswahl und die Mengenverhältnisse an.

Bitte weitere Infos anfordern:



HANNELORE SAALMÜLLER
Erfolgsmanagement · Entspannungskurse

Hannelore Saalmüller
Mentalcoach + Entspannungstrainerin
Geigenbergerstraße 26
81477 München

Tel. 089/79100508
Email: hsaalmueller@t-online.de