

GESUND ABNEHMEN UND GESUND BLEIBEN!

Nie mehr hungrig, nie mehr dick!

Sich zwischen attraktivem Aussehen und Essen zu entscheiden, ist für viele ein tägliche Kampf. Sie haben unzählige Diäten ausprobiert, um Gewicht zu verlieren und dabei versucht den grundlegenden und stärksten Instinkt zu kontrollieren: Hunger!

Der Versuch die Kontrolle zu erlangen über das elementarste Bedürfnis des Menschen, ist die sicherste Methode erneut zu scheitern. Der Wunsch nach gutem Aussehen und einem gesunden Körper ist ein ganz natürlicher und schöner. Gleichzeitig ist der Drang zu Essen ebenso natürlich wie wesentlich, um uns am Leben zu erhalten. Der ständige Kampf zwischen schlankem gutem Aussehen und Hunger fördert Schuldgefühle und Frustration und führt letztendlich zum Übergewicht.

Die Wahrheit ist, das niemand dauerhaft eine Diät durch halten kann, bei der er hungern muss. Unser zutiefst menschlicher Instinkt wird uns immer vorm Verhungern abhalten.

Die einzige Diät, die dauerhaften Erfolg bringt, ist eine Ernährungsform, die uns erlaubt uns satt zu essen und gleichzeitig Gewicht zu verlieren und gesünder zu werden.

Sie denken, das klingt zu gut um wahr zu sein. Ihre Erfahrungen haben Sie glauben lassen, das so was nur mit Kalorien zählen und einschränken oder fasten möglich ist. Ihre Erfahrung hat ihnen gezeigt, das dies immer eine Zeitlang gut ging und dann haben Sie wieder mehr zugenommen als zuvor. Der unglaublich schwierige Versuch den Hunger zu unterdrücken führt dazu, das viele die Hoffnung auf ein normales Gewicht aufgegeben haben.

Wenn Sie jetzt hören, das Sie nie wieder hungern müssen und gleichzeitig an Gewicht verlieren und ihre Gesundheit verbessern können, werden Sie dies kaum glauben können.

Mit unserem 10-Wochen-Programm „Gesunde Ernährung und Bewegung“ ist dies einfach und tatsächlich möglich. Sie dürfen sich satt essen und nehmen ab, ohne Kalorien zählen, ohne Hunger. Das einzige was Sie brauchen ist Mut und Offenheit. Mut und Offenheit Neues auszuprobieren und Geschmackserlebnisse zuzulassen. Sie werden unglaublich viele leckere Variationen pflanzen basierter Ernährung kennenlernen. Sie werden überrascht sein, was alles aus den ihnen bekannten Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, Samen, Kräutern und Gewürzen möglich ist. Sie werden neue Dinge kennenlernen. Sie erfahren, wie Sie ganz einfach ihre Lieblingsrezepte gesund kochen können und wie sie sich angemessen und liebevoll in Bewegung bringen.

Sie werden schlank ohne hungern, beweglicher ohne leiden und nebenbei gesünder!

Tausende von übergewichtigen, kranken Menschen sind schon diesen unglaublich einfachen Weg erfolgreich gegangen.

ORT:

YOGA & MORE

Im Gehölz 22

15827 Blankenfelde-Mahlow

TERMIN: Start 08.04.2016

10 x Freitag 17:00 – 19:00Uhr

KOSTEN: 250 € bei Anmeldung bis zum 28.02.2016, danach 300 €

ANMELDUNG: info@naturheilpraxis-blankenfelde.de