

## Informationsblatt zu **„Schlank ohne Diät“ bei TRAIN YOUR FOOD - Ernährungsberatung**

Das wissenschaftlich anerkannte Gewichtsreduktionsprogramm „Schlank ohne Diät“ hat bereits tausenden Menschen geholfen, das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen. Und vor allem: es auch zu behalten.

„Schlank ohne Diät“ wurde vor mehr als 20 Jahren am Wiener Institut für Sozialmedizin von namhaften Experten/innen entwickelt und wird laufend nach neuesten Erkenntnissen aktualisiert.

- Der durchschnittliche Gewichtsverlust der Teilnehmer/innen beträgt 0,5 kg pro Woche.
- Mehr als 60% der Teilnehmer/innen erzielen eine langfristige Gewichtsabnahme.
- „Schlank ohne Diät“ wird nur von fachlich qualifizierten Personen durchgeführt.

In einer Gruppe oder in Einzelbetreuung, werden anhand selbstgeführter Protokolle ungünstige Ess- und Bewegungsgewohnheiten erkannt und schrittweise, den eigenen Möglichkeiten entsprechend, verändert. Die langfristige Umstellung nachteiliger Gewohnheiten sichert nachhaltig den Erfolg.

An 8 Abenden (á 3 Stunden; über 4 Monate hinweg) erfahren die Teilnehmer/innen neben der erforderlichen Theorie zum Thema Gewichtsmanagement, auch hilfreiche Tipps und Tricks, wie der eigene Ernährungsalltag am besten bewältigt werden kann. Ohne Verbote und ohne Frust.

Die Kleingruppe bietet einen optimalen Austausch unter den Teilnehmer/innen und auch die notwendige moralische Unterstützung Gleichgesinnter.

Zusätzlich werden gemeinsam jeden Abend einfache und schmackhafte Gerichte zubereitet (KochWERKSTATT).

Mein Angebot beinhaltet weiters ein Einkaufstraining (dabei begleite ich beim Lebensmitteleinkauf) und eine Einzelberatungseinheit.

Natürlich bin ich auch außerhalb der Kurszeiten für Anliegen jederzeit erreichbar.

**Mein Ziel ist es, die Teilnehmer/innen bei Ihrem Vorhaben Gewicht abzunehmen, fachlich und menschlich kompetent zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen.**

### Mein Leistungspaket:

- 8 Kursabende (á 3 Stunden; über 4 Monate hinweg)
- In der Kleingruppe (max. 5 Personen)
- 1 Einkaufstraining (90 min)
- 1 Einzelberatung (50 min)

- Bitte wenden -

- Alle Unterlagen, Materialien und Lebensmittel (ausgenommen Programmbücher „Schlank ohne Diät“)
- Regelmäßige Kontrolle von Körpergewicht, Körperumfang und Körperfettanteil
- Innerhalb eines Jahres (ab Kursbeginn) alle meine weiteren Beratungs- und Trainingsangebote zum Vorzugstarif von -20%.

Kosten: 320 Euro pro Person (exkl. Programmbücher „Schlank ohne Diät“)

Meine aktuellen Kursdaten für 2010:

1.Einheit	Mittwoch 13.Oktober	18:00-21:00
2.Einheit	Mittwoch 20.Oktober	18:00-21:00
3.Einheit	Mittwoch 3.November	18:00-21:00
4.Einheit	Mittwoch 17.November	18:00-21:00
5.Einheit	Mittwoch 1.Dezember	18:00-21:00
6.Einheit	Mittwoch 15.Dezember	18:00-21:00
7.Einheit	Mittwoch 12.Jänner	18:00-21:00
8.Einheit	Mittwoch 26.Jänner	18:00-21:00

Die nächste **Info-Veranstaltung** findet am  
**Montag 4.Oktober 2010**  
 19:00-20:00 Uhr statt.  
 Seminarzentrum Gablitz (Bauhofgebäude)  
 Linzerstrasse 165 B  
**Ich bitte um kurze Voranmeldung!**



Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und biete das Programm „Schlank ohne Diät“ im Rahmen meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin an.

Bitte zögern Sie nicht mich für weitere Informationen zu kontaktieren. Sie erreichen mich telefonisch unter [02231/20 710](tel:0223120710) oder per e-mail [office@trainyourfood.at](mailto:office@trainyourfood.at).