



## Abnehmen nach Plan

Gewichtsreduktion nach Plan mit 1200 kcal/Tag.  
Übertragung der Erfahrung auf eine langfristige Ernährungsumstellung.

<b>Ziel</b>	Gewichtsreduktion mit ausgewogenem Ernährungsplan, Präventionsmaßnahme
<b>Dauer</b>	2 x 75 Minuten
<b>Inhalt</b>	Für alle, die <ul style="list-style-type: none"><li>• ihr Gewicht mit einer ausgewogenen Diät reduzieren wollen</li><li>• einen vorgegebenen Diätplan wünschen</li><li>• Anregungen für eine ausgewogene Ernährung nach der "Diätphase" suchen</li></ul>

Das Angebot umfasst

1. 2 x 75 Minuten Beratung
2. Besprechung des Ernährungsplans (1200 kcal/Tag)
3. Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung
4. Ernährungsplan und Kochbuch NIMM 5

<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Durchführung</b>	Einzelberatung
<b>Voraussetzung</b>	keine

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/82](http://www.eb-gs.de/display-angebot/82) gefunden.  
Erstellt am 27.10.2020*