



Abnehmen nach Plan

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

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

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

Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Einzelberatung
Voraussetzung	keine

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/82 gefunden.
Erstellt am 17.5.2026*