

## **Der Gute Vorsätze-Kurs**

**Endlich langfristig abnehmen im  
neuen Jahr**

Kursleiterin: Nathalie Ohst, Bachelor of Arts in Ernährungsberatung und Diplom-  
Fitness-Ökonomin (DHPG)

**Kneift Deine Lieblingshose?**

**Nimmst Du kontinuierlich zu, obwohl Du eigentlich gar nicht viel isst?**

**Hast Du schon sämtliche Diäten ausprobiert und immer wieder zugenommen?**

**Wenn auch nur eine dieser Aussagen auf Dich zutrifft, bist Du richtig in meinem Ernährungskurs!**

In acht Theorie-Einheiten à 60 Minuten möchte ich Dir in einer kleinen gemütlichen Runde vermitteln, wie Du wirklich Dein gesundes Idealgewicht erreichen und vor allem langfristig halten kannst. Das schaffst Du ohne Kalorien- oder Punkte zählen und ohne Dich zu quälen.

Hab ich Dein Interesse geweckt?

**Dann melde Dich schnell an**–die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Der 8-wöchige Kurs kostet 100€.

Ich freu mich auf Dich!