

Abnehmen! Aber sicher Der erfolgreiche Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht

Es gibt viele Momente, an denen jeder mit einer guten Figur überzeugen will. Ob beim Bund fürs Leben, bei Familienfesten, im beruflichen Alltag, vor dem Start der Freibadsaison und vor dem Strandurlaub.

Das strukturierte Beratungskonzept setzt sich aus **4 Phasen** zusammen, die sich über 4 Wochen oder bis zu 12 Wochen erstrecken. In dieser Zeit können Sie mehrere Kilos purzeln lassen.

Starten Sie jetzt mit dem 4-Wochen Power-Programm!

- **Bodycheck mit BIA-Messung**
- **Gewichtsreduktion**
- **langfristig ausgewogener Ernährungs-Genuss**

Startphase: Fettverbrennung ankurbeln

Wir starten das Power-Programm mit einer Bodycheck-BIA-Messung **BIA-Messungen** (Bioelektrische Impedanz Analyse) geben Ihnen Einblicke in Ihre Körperzusammensetzung, wodurch Sie Ihre Erfolge bei der Ernährungsumstellung erfassen können.

Die Startphase dauert nur 2 Tage und ist eine eiweißergänzende Fastenphase.

In dieser Zeit ...

- ✓ leiten Sie die Fettverbrennung ein,
- ✓ entleeren Ihren körpereigenen Zuckerspeicher,
- ✓ verringern die Insulinbildung
- ✓ scheiden Sie vermehrt Wasser aus.

Erst durch diese Verminderung des Insulinspiegels im Blut wird die Fettverbrennung ermöglicht!

Phase 2: Reduktionsphase – Kilos purzeln

Die Reduktionsphase schließt direkt an die Startphase an. Für diese Phase gibt es keine zeitliche Begrenzung. Diese führen Sie so lange durch, bis Sie Ihr individuelles Wohlfühlgewicht erreicht haben.

Phase 3: Stabilisierungsphase – neues Gewicht fixieren

Die Stabilisierungsphase stellt den Übergang von der Reduktionsphase zur Langzeiternährung dar.

Phase 4: Erhaltungsphase – den Erfolg sichern

Die Erhaltungsphase ist die wichtigste Phase für Sie, denn nun halten Sie Ihr neues Gewicht! Wichtig ist nun, unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Vorlieben und Ihres persönlichen Geschmacks, für Sie eine persönliche Dauerkost zu finden.

**Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht?
Herzlichen Glückwunsch!**

Jetzt kommt es darauf an, das Gewicht dauerhaft zu halten. Setzen Sie in der Erhaltungsphase um, was Sie in den letzten Wochen über abwechslungsreiche Ernährung erfahren haben.

INDIVIDUELLE 4-Wochen Power - ERNÄHRUNGSBERATUNG

4 Wochen Power-Programm - Paket

3 Beratungsgespräche

1. Erstgespräch inkl. Körpercheck/BIA-Messung
2. zweiter Termin: Feedback, weitere Ernährungsempfehlungen
3. Abschluss-Gespräch: Ernährungsempfehlungen, Körpercheck/BIA-Messung,

Beratung € 288.- pro Person inkl. MwSt.
zuzüglich

4 Wochen Power-BOX-Basis: € 152,10.-^{*)} statt 167.-

^{*)} Angebot gültig bis 31.12.2020

4 Wochen Power-BOX Basis



- 1x Sanafit Start
- 3x Sanafit Premium - in verschiedenen Geschmacksrichtungen
- 1 Shaker
- 4 Begleitmappen mit
Thera-Band,
Erfolgstagebuch,
Einkaufstagebuch,
Sana-Pro Performance Powerriegel,
Magnet,
Rezept-Karten und
ausführlichem Infomaterial

Kontakt:

Eat2day Ernährungsconsulting

Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

Eat2day-Praxis

Praxisgemeinschaft Pro Age
Hietzinger Kai 133, 5. Stock (Eingang Mantlergasse)
1130 Wien
Tel. + 43 971 95 48
beratung@eat2day.at

