eat4balance
Ernährungstraining

BODYMED –Programm

Mit dem 4-Phasen-Konzept erreichen Sie Schritt für Schritt Ihr Wohlfühlgewicht und erlernen, wie Sie dieses erfolgreich halten können!

Startphase	*2 Wochen*	*Fettverbrennung ankurbeln*	*3 Portionen Bodymed-Shakes* *2x täglich Gemüse- und Salatmahlzeiten* Einleitung der Fettverbrennung Leerung der Zuckerspeicher
Reduktionsphase	*8-10 Wochen*	*Die Kilos purzeln*	*2 Portionen Bodymed Shakes* *1x täglich low carb Mahlzeit* Hier stehen Gemüse, Salat, Pilze, zuckerarmes Obst und eiweißhaltige Mahlzeiten im Vordergrund
Stabilisierungsphase	*3-4 Wochen*	*Neues Gewicht fixieren*	*1Portion Bodymed Shake* *2x täglich low carb Mahlzeit* Weiterhin eiweißreiche Lebensmittel in Kombination mit Gemüse und Salat. Komplexe Kohlenhydrate ergänzen Sie je nach Aktivitätslevel
Erhaltungsphase	*Dauerhaft*	*Den Erfolg sichern*	*Regelmäßig 3 Mahlzeiten am Tag* *Sie haben nun viel wissenswertes gelernt um Ihr Gewicht dauerhaft zu halten!* Austausch von Lebensmitteln Einkaufstipps Rezeptideen Tellerverteilung Sättigungspunkt

Susanne Rothaler - Diplomierte Ernährungstrainerin - www.eat4balance.at
Agsbach 611b, 2533 Klausen-Leopoldsdorf - +43 664 34 02 612 - susanne.rothaler@eat4balance.at
RAIFFEISEN REGIONALBANK MÖDLING - IBAN: AT54 3225 0001 0051 7409 - BIC RLNWATWWGTD

eat4balance
Ernährungstraining

Für wen ist das Bodymed- Konzept geeignet?

- ✓ Für alle, die mit einem ärztlich entwickelten und wissenschaftlich bestätigtem Programm erfolgreich Gewicht reduzieren möchten
- ✓ Für alle, die gezielt Fett abbauen möchten – durch Förderung der Fettverbrennung
- ✓ Für alle, die ihre Lebergesundheit verbessern möchten
- ✓ Für alle, die eine Verbesserung bzw. Normalisierung ihres Stoffwechsels erreichen möchten
- ✓ Für alle, die sich vom bisherigen Essverhalten loslösen möchten
- ✓ Für alle, die dauerhaft Ihr Wohlfühlgewicht halten möchten

Mein Ansatz für Ihren Erfolg!

- ✓ Hungern war gestern – Wer abnehmen will muss essen!
- ✓ Abnehmen beginnt im Kopf
- ✓ Ziele setzen
- ✓ Lebensmittel geschickt austauschen
- ✓ Schritt für Schritt zu nährstoffdichten Mahlzeiten
- ✓ Wochenplan und Einkaufsliste erstellen
- ✓ Protokollieren Sie Ihre Fortschritte im Erfolgs-Tagebuch
- ✓ Affirmationen – die Macht der Gedanken nützen
- ✓ Genuss – ohne schlechtes Gewissen!
- ✓ jedes Kilo weniger ist eine Bereicherung für Ihre Gesundheit und Lebensqualität

Erreichen wir gemeinsam Ihr Ziel!

Susanne Rothaler - Diplomierte Ernährungstrainerin - www.eat4balance.at
Agsbach 611b, 2533 Klausen-Leopoldsdorf - +43 664 34 02 612 - susanne.rothaler@eat4balance.at
RAIFFEISEN REGIONALBANK MÖDLING - IBAN: AT54 3225 0001 0051 7409 - BIC RLNWATWWGTD