



live the balance

ernährungs-psychologische beratung



**Die Balance auf dem Weg
zum Wunschgewicht**

-
Der Schlüssel zum Erfolg!

**Spannender kostenloser
Vortrag**

2. Mai 2023

um 19:00 Uhr

Jugendhaus Phönix
Lindenhof 3, Ebikon

Eine **Anmeldung** per
WhatsApp oder Email
erleichtert mir die Planung.

Aber auch spontane Besuche
sind **herzlich willkommen!**

Gesunde Ernährung, ein Thema in aller Munde.

Doch was macht es mit uns?

Wir lassen mal **DIES** weg, verzichten auf **DAS** und folgen dem nächsten **Trend**.

Das Thema Essen wird zum **Dauerstress**.

Frust begleitet uns.

Ein **Teufelskreis der Diäten** entsteht.

Anstelle an Gewicht zu verlieren geraten wir in den sogenannten **JoJo-Effekt**.

Ein noch **höheres Körpergewicht** ist die Folge!

Doch wie finden wir aus dieser Falle wieder hinaus?

Erfahre mehr über den **Teufelskreis der Diäten** und die **Ernährungs-Psychologische Beratung**.

Ein Weg zum langfristigen Erfolg!

Regula Fahrni-Saladin

Ganzheitliche

Ernährungsberaterin

Bahnhofstrasse 32

6030 Ebikon

079 692 77 55

info@live-the-balance.ch

www.live-the-balance.ch

