



- Seminar:** **„SOD - SCHLANK OHNE DIÄT“**
(Das wissenschaftlich getestete Abnehmprogramm)
- Ziel:** ENDLICH dort sein, wo ich IMMER BLEIBEN wollte.
ENDLICH kein Jo-Jo - Effekt mehr
- Zielgruppe:** Alle MitarbeiterInnen, die ENDLICH keine Diät mehr machen wollen, aber ENDLICH ihr Gewicht dauerhaft im Griff haben wollen.
- Themen:**
- * Feststellung des Esstyps
 - * Der Nutzen von Essprotokollen: Bewusst machen und Umstellen der Ernährungsgewohnheiten
 - * Einfache Bewegungsübungen für den Alltag
 - * Schlank ohne Diätprogramm
 - * Genuss statt Askese
 - * Humor-Mental-Training für den inneren Schweinehund
 - * Das Dreisäulen-Prinzip inkl. Ernährungspyramide
 - * Tipps und Tricks für ein leichteres Leben
 - * Aller Anfang ist LEICHT
- Methode:**
- * Vortrag
 - * Einzel- und Gruppenübungen
 - * Erfahrungsaustausch
- Dauer:** 1 Tag und $\frac{1}{2}$ Tag Follow up (nach ca. 2 Monaten);
Dazwischen: TeilnehmerInnen-Betreuung per e-mail
- Seminarplätze:** max. 20
- Referentin:** Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof, Salzburg
Ärztin für Allgemein-, Arbeits- und Ernährungsmedizin,
SOD („Schlank ohne Diät“)-Ärztin sowie
Ganzheitsmedizinerin in eigener Praxis
(www.holfeld-weitlof.com)