



**“Ab heute nehme ich ab!”**

Start im Februar

## Wer kennt diesen Vorsatz nicht?

Oft bleibt es bei den guten Vorsätzen und nach kurzer Zeit ist wieder alles beim Alten.

Aber warum?

Wer abnehmen will, muss essen.

Wer hungert, nimmt zu!

Das klingt paradox? Aber es entspricht den Tatsachen: FDH oder eine Diät bringen Ihre Pfunde nur kurzfristig zum Purzeln.

Wer langfristig sein Gewicht reduzieren und halten will, muss die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit essen und einige wenige Regeln lernen und einhalten.

Ich möchte mit Ihnen diesen Weg gemeinsam gehen und Sie dabei unterstützen, Pfunde zu verlieren, ohne dass Sie den Spaß am Essen verlieren.

### Kurs-Termine

01.02.2017	Start
08.02.2017	2. Abend
15.02.2017	3. Abend
22.02.2017	4. Abend
01.03.2017	5. Abend
08.03.2017	6. Abend

Der Kurs startet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen.

Wann: 19:00 - 20:30 Uhr  
Wo: Praxis Elke Raulien  
Ostlandplatz 7  
25524 Itzehoe

**Verbindliche Anmeldung**  
**bis 30.01.2017**

**Kursgebühr**  
**inkl.**  
**Kursunterlagen:**  
**98,- €**

### Praxis Elke Raulien

Telefon: 04821 - 74 85 383

Mobil: 0176 - 47 81 52 52

E-Mail: kontakt@hppiz.de

