

Intermittierendes Fasten – begleitet, mit Tips & Tricks wie's besser geht!

Für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlfühl und einen verbesserten Stoffwechsel!

Beim Intermittierenden Fasten, auch Teilzeitfasten genannt, wird abwechslungsweise gefastet und gegessen. **Ja, Sie dürfen auch essen!** Sie entscheiden, was am besten in Ihren Alltag passt, damit Sie das Fasten durchhalten können und so von den Gesundheitsvorteilen des Fastens profitieren. Wir klären Sie über die verschiedenen Möglichkeiten – auch mental – auf, damit es leichter fällt, in einen Fasten-Ess-Rhythmus zu kommen und zu bleiben sowie dabei automatisch zu entschlacken und vielleicht noch etwas überflüssiges Gewicht zu verlieren.

Wir stellen Ihnen, während 4 Wochen, die medizinischen Fakten des intermittierenden Fastens vor und begleiten Sie mit unterstützenden Strategien – Tips & Tricks – damit der Spass am Fasten nicht verloren geht!

Begleitet heisst: Wir, das sind Dr. Susanne Williams-Frey, Chiropraktorin und Susanne Wallimann Aregger, Supervisorin/Coach BSO, treffen uns mit Ihnen als Gruppe zweimal pro Woche, jeweils Montags und Donnerstags Abend, von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr. An diesen Abenden stellen wir Ihnen aufbauend aus unseren Fachbereichen die medizinischen und mentalen Informationen vor und begleiten Sie auf zwei Ebenen – Körper und Geist. Denn spielen die körperliche und mentale Ebene einander in die Hand, ist der Erfolg garantiert.

Wollen Sie noch mehr erfahren?

Kommen Sie zu unserem Kurzvortrag am Donnerstag, den 9. Februar 2017 in der Bibliothek Ebikon an der Zentralstrasse 13 um 19.30 Uhr.

Oder melden Sie sich jetzt an per Mail oder per Telefon:

info@susannewallimann.ch

Tel.: 079 461 91 24

chiropraktik.ebikon@yahoo.com

Tel.: 041 442 18 18

Kosten:

Fr.: 390.- (+ ca. Fr.: 62.- bis Fr. 100.- für Entschlackungsmedikamente, optional)

Kursort:

Chiropraktik Ebikon, Zentralstrasse 16/Ladengasse, 6030 Ebikon

Kursdaten:

06. März / 09. März / 13. März / 16. März / 20. März / 23. März / 27. März / 30. März 2017