

Kurs abgeschlossen - und jetzt?

Nachsorge!

weiter Abnehmen, Gewicht halten, am Ball bleiben...

Hier eine kleine Themenauswahl:

6 Monate mit 6 Terminen,
jeweils mit Bio-Impedanz-Analyse,
Zeit für Austausch in der Gruppe
und ein Tagesthema!

Meine Schatzkiste
Abnehmen -
das Pfeffersackprinzip!

Den Schweinehund
in Urlaub schicken und
einfach mal machen...

Abnehmen saisonal:
Grillsaison?
Weihnachtszeit?
Alles ist möglich!

Ich will weiter
abnehmen!
Mein Ernährungsplan
aufgefrischt!

Gewichtsziel erreicht -
und dann?
Tipps, wie es nach
dem Abnehmen
weitergeht!

Ziele kraftvoll verfolgen
und motiviert das Ziel
erreichen!

Naschen - aber richtig!
Alltagsnaschen - nebenbei
Sonntagsnaschen - mit
Genuss und Vorfreude

Meine Zufriedenheit -
Gestern, heute und in
Zukunft:
Ich habe es in der Hand!

Der neue Nutriscore:
Bewertung von
Lebensmitteln!
Wir rechnen Beispiele!

Schon lange dabei
- und das Gewicht steht still?
Stoffwechseltraining,
damit es wieder
weitergeht...

Mein Esstagebuch:
Wann - warum - wie
esse ich?
Reflektiere Dich
selbst...

Vitalstoffe und
Ernährung:
Ich trainiere mein
Immunsystem

...und viele weitere
Interessante Themen...
Lassen Sie sich
überraschen!

Interessiert?

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!


Preis: 119.- Euro für 6 Monate

Einfach anmelden:

vitalcentrum
dr.dettmer  Ihr Partner für
Figur & Gesundheit

Folge uns im Netz:

www.vitalcentrum.eu

 [abnehmdoc.dettmer](https://www.instagram.com/abnehmdoc.dettmer)

 [vitalcentrum dr. dettmer schleswig-holstein](https://www.facebook.com/vitalcentrum.dr.dettmer)

(c) vitalcentrum Dr. Dettmer

Nachsorgevereinbarung

Ziel dieser Nachsorgevereinbarung nach unseren Präventionskursen ist es, das erreichte Gewicht entweder weiter zu reduzieren oder es im Rahmen normaler Schwankungen zu stabilisieren.
Es finden 6 Termine in 6 Monaten statt.

Die Termine dauern jeweils 60 min und bestehen aus einer BIA-Messung, Fragemöglichkeiten, Erfahrungsaustausch mit den anderen Kurskollegen und einem aktuellen Tagesthema.

Die Gebühr für die 6 Monate beträgt 119,00 €, die im Voraus zu entrichten sind.

Ein Rückzahlungsanspruch oder auch eine Möglichkeit der Erstattung durch die Krankenkassen besteht nicht.

Teilnehmerdaten:

Name, Vorname: _____

Geburtstag: _____

Strasse, Haus Nr : _____

PLZ, Ort: _____

Telefon Festnetz: _____

Telefon mobil: _____

eMail: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an für **6 Monate Nachsorge** nach unserem Präventionskurs.

Datum: _____ Unterschrift: _____