

FEBRUAR 2020

NEWSLETTER

antriebskraft.ch - bewegung pur



IN DIESER AUSGABE:

*Wie ich meiner Sommerfigur
näher kommen kann*

GEMEINSAM ZUR SOMMERFIGUR

Weil es zusammen besser geht

Wäre es nicht wunderbar bis zum Sommer 3-5 Kilogramm weniger Gewicht zu haben? In einer Gruppe von mind. 3 bis 4 Personen erreichen wir das zusammen von März bis Ende Juni 2020.

Wie das geht?

1. Wir trainieren in der Gruppe, drinnen oder draussen
2. Wir bereiten uns in der Gruppe auf die Ernährungsumstellung vor
3. Zusammen machen wir eine Stoffwechselaktivierung, welche eine Woche dauert (eoVital-Concept)
4. Ernährungsgrundlagen werden in der Gruppe erlernt, weitergegeben und angewendet
5. Alle motivieren sich gegenseitig, das realistisch vorgenommen Ziel zu erreichen und die Erfolge werden in der Gruppe gefeiert
6. Das Ziel ist eine langfristige Ernährungsumstellung



DER SPASS AN DER BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG STEHEN IM
VORDERGRUND