

# Gewicht im Griff: Noch Restplätze



PR – Gewicht im Griff: Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr 2020 und gesund und ohne JoJo-Effekt zum Wunschgewicht kommen! In Pfaffing gibt Ernährungsberaterin Sandra Baum (Foto) jetzt wieder neue Kurse – und zwar unter diesem Motto vormittags und nachmittags ab dem Donnerstag, 30. Januar. Es gibt noch Restplätze. Alle Infos ...

## **Sandra Baum, geprüfte Ernährungsberaterin aus Pfaffing:**

*Kennen Sie das auch? Eigentlich wollten Sie dringend ein paar ungeliebte Kilos loswerden, um endlich wieder in Ihre geliebte Jeans zu passen und schon kurz nach der Diät hatten Sie plötzlich einige Kilo mehr, statt weniger auf der Waage? Oder haben Sie auch schon gefühlt alle gängigen Diäten hinter sich, aber keine hat dauerhaft Erfolg gebracht?*

*Genau hier, im Wort Diät, liegt der Hund begraben. Es gibt einige Diäten, mit denen die Pfunde tatsächlich schnell purzeln ... das Problem dabei ist jedoch der fehlende, dauerhafte Erfolg.*

Genau hier setze das Konzept von 'Gewicht im Griff' an. Das Programm sei für jeden Abnehmwilligen geeignet.

**Sandra Baum:** *Durch eine gezielte und schmackhafte Ernährung – mit Intervallfasten als Hintergrund – bringen Sie die Pfunde zum Schmelzen und können anschließend Ihr Wunschgewicht ohne große Mühe halten.*

So wie Yvonne D. aus dem Landkreis Rosenheim, die sich vor genau einem Jahr dazu entschlossen hatte, sich bei 'Gewicht im Griff' anzumelden. Mit schönem Erfolg, wie die nachfolgenden Fotos zeigen ...

Vorher ...



Nachher ...



**Sandra Baum:**

*Meine Kurse finden in Kleingruppen mit maximal sechs Personen statt, damit ich individuell auf jeden einzelnen Kursteilnehmer eingehen kann.*

*Regelmäßige Gruppentreffen, gemeinsame Bewegung, Entspannung und wertvolle Ernährungstipps, ohne lästiges Kalorienzählen, zeichnen das Konzept 'Gewicht im Griff' aus. Sie können das Programm problemlos in Ihren Alltag integrieren.*

*Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.*

## **Die neuen Kurse starten ab:**

**Vormittagskurs: 30. Januar – 26. März 2020, donnerstags von 9 bis 11 Uhr (einmal wöchentlich)**

**Abendkurs: 30. Januar – 26. März 2020, donnerstags von 17 bis 19 Uhr (einmal wöchentlich)**

Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl wird um eine rechtzeitige Anmeldung gebeten.

**Weitere Informationen unter**

**Kontakt und Anmeldung bei**

**Sandra Baum unter der 08076/8899701 oder per E-mail:**

**[ernaehrungsberatungbaum@yahoo.com](mailto:ernaehrungsberatungbaum@yahoo.com).**

**Homepage: [www.ernaehrungsberatungbaum.de](http://www.ernaehrungsberatungbaum.de)**