



«Abnehmen – Welche Faktoren führen zum Erfolg oder Misserfolg?»



- Wieso werden wir immer «dicker»?
- Welche Diätstrategien gibt es und machen Sinn?
- Wie und mit welcher Nachhaltigkeit kann ich Erfolg haben?
- Wie baue ich Muskelmasse auf und wieso ist dies wichtig?
- Messungen der Körperzusammensetzung: Nur wenn ich weiss, wo ich stehe, kann ich beurteilen, was sich verändert und inwiefern Ziele erreicht werden.

Martina Dubach gibt ihre Referentin «Abnehmen» wertvolle Information, wie man sich bei gesunder Ernährung abnehmen soll. Fragen können gestellt werden.

Freitag, 7. Juli 2023

19:00 bis 21:00 Uhr

Wo: «Videokonferenz via Zoom»

Für das Online-Treff – Zoom müsst ihr auf diesen Link:

<https://us06web.zoom.us/j/86866478670?pwd=ROVZNXFkbXlqeGtKdis1M0kvcTBkdz09>

Link markieren à rechte Maustaste à Link kopieren à Link im Internet einfügen, dann «Meeting eröffnen»

- Referent:** Martina Lina Dubach, Dipl. Naturheilpraktikerin, Dipl. Hypnosetherapeutin, Dipl. Mentalcoach, Reiki Lehrerin & Meisterin
- Kommunikation:** Lautsprache mit Gebärdensprachdolmetscher. Bitte melden, wer eine Ringleitung braucht. Herzlichen Dank!

Alle sind herzlich zum Vortrag willkommen 😊 !

**Anmeldung: an regula.marfurt-kaufmann@bfsug.ch
bis 2. Juli 2023**