



Yvonne Brand

Denken beim Essen **Würzig – aber nicht salzig**

Sie erkennen, wie sie mit Aufmerksamkeit und Freude zu Ihrer ausgewogenen Ernährung finden. Sie dürfen alles essen in der richtigen Menge und zum richtigen Zeitpunkt. Sie lernen das bewusste und kontrollierte Essverhalten.

Wo: in-balance, Yoga - & Bewegungszentrum
Europastrasse 11, Solis Haus, 8152 Glattbrugg

Termine: 3 x 70 Minuten nach Vereinbarung

Kosten: Total Fr. 280.00

Anmeldung: Yvonne Brand Tel. 076 331 00 08
Vitaltrainerin, Qualitop anerkannt

www.vital-und-stark.ch yvonne.brand@hispeed.ch

in-balance
Yoga - & Bewegungszentrum

Europastrasse 11, Solis Haus, in Glattbrugg,
www.in-balance.ch - info@in-balance.ch

Wichtige Regeln für eine gesunde Ernährung:

Vielseitig aber nicht zu viel

Weniger Süßes

Mehr Vollkornprodukte

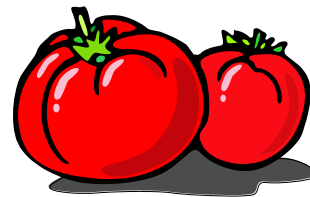
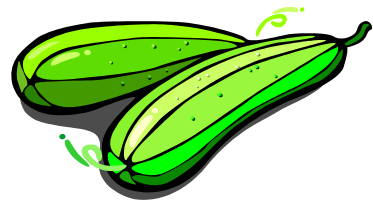
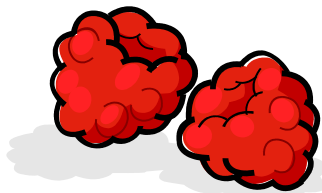
Reichlich Kartoffeln, viel Gemüse und Obst

Weniger tierische Proteine

Genug Flüssigkeit

Schmackhaft und schonend zubereitet

Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser am Tag - Sie transportieren dadurch alle Abfallprodukte schneller aus dem Körper ab.



Take 5 !