

**DONNERSTAG, 03. November 2011  
18:30 Uhr**

**NINETEEN Business Base — Mooslackeng. 17, 1190 Wien  
Direkt bei U4 Heiligenstadt**

**Eintritt frei !nur nach persönlicher Anmeldung!  
info@nutrimove.at oder 0676/9 777 699**

## **INFOABEND**

# **„DEN KÖRPERKERN FREILEGEN“**

## **SICHTBAR GESUND, SCHLANK & FIT**

**Diese Präsentation der Grundlagen meiner Arbeit und Methoden richtet sich an alle die:**

- für sich und Ihre Familien die **Grundaspekte gesunder Ernährung** kennenlernen möchten
- sich nach **einfachen, effektiven und umsetzbaren** Anleitungen für Ihre Ernährung sehnen
- durch bessere Gesundheit Ihre Lebensqualität erhalten und steigern möchten
- **übergewichtig** sind und den Kampf ein für alle Mal gewinnen wollen
- eigentlich sportlich und fit sind, deren körperliche Erscheinung aber nicht mit Ihrem gefühlten Fitnessgrad oder Idealbild übereinstimmt
- die endlich ihren wahren Körperkern herausschälen möchten („be the best that you can be“)
- ein **strafferes, athletischeres und kraftvolleres Aussehen** anstreben
- ein rundum **besseres Körpergefühl & größere Leistungsfähigkeit** in Beruf und Alltag anstreben
- den Drang nach Süßem und anderen Leckereien besser kontrollieren möchten



**In 100 Tagen ist eine solch dramatische Veränderung möglich.  
Ohne Schnick-Schnack und Firlefanz.**

**Mit Lebensmitteln aus dem nächsten Supermarkt, dem Verständnis für die  
grundlegenden Prinzipien der Ernährung und der richtigen Strategie.  
Und einem guten Coach an Ihrer Seite.**

Drastische Reduktion des Körperfettanteils  
Deutliche Verringerung der Körperrumfangen an Hüfte, Taille und Bauch  
Ein strafferes, athletischeres und dynamischeres Aussehen (Body Shaping)  
Spürbar gesteigerte und im Alltag stabilere Leistungsfähigkeit  
Verbesserung wesentlicher Gesundheitsparameter  
Ein dramatisch verändertes Spiegelbild

**GESUNDHEITSWEGE**

Gemeinschaftspraxis für Ernährung Bewegung Entspannung