**WORKSHOP am 3.März 2015 18:30-20:00Uhr**

mit unserer Diätologin Edburg Edlinger

**Programm**

Die Ernährungsexpertin serviert Erfolgsrezepte für alle, die langfristig Übergewicht reduzieren möchten. Neueste Erkenntnisse der Ernährungsmedizin werden von Edburg Edlinger unterhaltsam aufgetischt. Jede/r TeilnehmerIn nimmt sich konkrete Ziele für den persönlichen Alltag mit. Das Trainingsmotto: Verbote sind verboten!“

**Inhalt:**

* Die häufigsten Wohlfühlform-Killer
* Fettnäpfchen beim Abnehmen
* Radikaldiäten und Jo-Jo-Effekt
* Wie setze ich mein Ernährungswissen praktisch um: Die Wohlfühlformel
* Ernährungspsychologie: Lust statt Frust: Die Genussformel
* Schokoladen-Genussübung mit therapeutischem Effekt

**Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen**

**Seminarort: Aeskulap Vitalzentrum**

Erdbergstraße 110, 1030 Wien, Österreich

**Datum & Zeit:** Dienstag 3. März 2015 von 18.30 – 20:00

**Kosten: € 10**

**Anmeldung: bis 2. März 2015** Telefon: 01 7121583-21

E-Mail: vitalzentrum@aeskulap.at