



Academy4socialskills

Einfach abnehmen

## EINFACH ABNEHMEN

### FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Lernen Sie mit einfachen Tipps und Tricks ihre Ernährung so umzustellen dass sie überschüssige Kilos schnell und vorallem ohne dem Gefühl des Verzichtes abzunehmen.
- Analysieren sie ihr Essverhalten und finden Sie mit uns ihre kleinen Sünden und Angewohnheiten, die sie von Ihrem Ziel abhalten.
- Lernen Sie die tägliche Umsetzung, „Nein“, allen verführerischen Angeboten (wie z.B. Kuchen, Schokolade oder Süßigkeiten) die sich im Laufe eines Tages anbieten
- Wir zeigen Ihnen nochmal auf wo die gefährlichen Zucker oder Fettfallen sind, auf die wir immer wieder gerne reinfallen.
- "Frühstücke wie ein Kaiser, esse Mittag wie ein König und verzehre Abendbrot wie ein Bettler".

### NUTZEN:

Nehmen sie ohne Stress und ohne Druck die paar überschüssigen Kilos ab.

### ZIELGRUPPE:

Das Seminar ist für alle, die sich schon immer gedacht haben, dass ein paar Kilos zu viel auf der Waage angezeigt werden. Und sich zu diesem Thema informieren möchten bzw. Wirklich etwas ändern wollen.

### TERMINE/ORT

Siehe Homepage.  
Interne Termine auf Anfrage.

### KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

### INHALTE:

Abnehmen ist in unserer heutigen Zeit ein immer wichtigeres Thema geworden. Immer mehr Menschen leiden darunter, dass sie ein bisschen zu viel wiegen. Oft wird davon geredet, dass man gerne das eine oder andere Kilo abnehmen möchte, aber nicht die nötige Zeit und das nötige Wissen dafür aufbringt um es so effizient und zielgerichtet wie möglich zu machen.

Wichtig ist eine ausgewogene Balance, die Sie sich mit uns aneignen können. Dieses Seminar zeigt Ihnen nochmal deutlich das Übergewicht eine ernstzunehmende Krankheit ist, die auf Dauer nicht nur eine Einschränkung Ihrer Lebensqualität bedeutet sondern auch eine ernsthafte Gefährdung ihrer Gesundheit.

Sie müssen keine Hardcore-Diät machen um ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren sondern eigentlich geht es um eine Lebenseinstellung bzw. eine Lebensumstellung. Lernen Sie wie Sie mit einfachen kleinen und leichten Tipps ihre Essgewohnheiten, zu ihrem Vorteil, effektiv verändern, ohne dass sie daraus einen wirklichen Nachteil ziehen und das Gefühl haben wirklich auf die guten Dinge des Lebens verzichten zu müssen.

Rein theoretisch wissen wir alle, dass es notwendig und gesundheitsfördernd wäre, wenn wir viel Obst und Gemüse essen und viel Bewegung machen würden. Mit vollwertiger Nahrung wird der Körper ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt und Mangelerscheinungen wird vorgebeugt. Außerdem hält man den Blutzuckerspiegel mit einer ausgewogenen Ernährung konstant, d.h. man fällt nicht in das typische Vormittags- oder Nachmittagstief, in dem man sich dann unbedingt etwas Süßes gönnen muss, um sich über die Runden zu retten.

Das rein theoretische Wissen ist vorhanden jetzt muss es nur noch in die Praxis umgesetzt werden.



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

