

# Einführung LOW Carb - Ernährung

**LOW CARB**  
ein ganzheitliches Konzept  
voller Genuss!

Mit Freude und Genuss Essen, ohne Kalorien zu zählen. Dich rundum wohl fühlen und wieder voller Energie und mit einem völlig neuen Körpergefühl in den Frühling starten!

**NeuGierig?!**

Dann lass die GIER fürs NEUE weichen und lerne den Wert der Lebensmittel, welche wann geeignet sind und wie diese deinen Insulinspiegel und somit dein Sättigungsgefühl beeinflussen.

## Hauptthemen / Ziele

- Grundprinzipien des low carb Konzepts kennenlernen
- langfristige Umstellung deiner Ernährung
- dich wieder rundum wohl fühlen!

**Wann:** Samstag, 16. März 2019, 09.00 – 10.15 Uhr\*

**Wo:** Murten

**Preis:** CHF 65.00 inkl. Rezeptvorschläge und Infos

\* weitere Daten auf Anfrage

**Nadja Treier, dipl. Yoga-Lehrerin**  
Telefon 079 641 85 39  
[info@just-you-coaching.ch](mailto:info@just-you-coaching.ch) / [www.just-you-coaching.ch](http://www.just-you-coaching.ch)