

# Stoffwechsel aktivieren, Gewicht reduzieren und halten: Gesund, vital und voll Energie

Haben Sie schon einmal eine Diät gemacht und festgestellt, dass Sie sich dabei müde und schlapp fühlten? Unüberlegte Kalorienrestriktionen haben einen großen Nachteil: der Stoffwechsel wird verlangsamt und der Körper schaltet auf Sparflamme. Weil wichtige Nährstoffe fehlen, sinkt das Wohlbefinden und während zu Beginn die Kilos purzelten, stagniert die Gewichtsabnahme bald: der Verzicht wird zu anstrengend und etwas später sind die verlorenen Kilos erst wieder da. Das geht auch anders! Mit dem **3 Wochen DBE-Programm** klappen Gewichtsmanagement & Abnehmen nachhaltig.

## Wirkung

- » 3-Schritt-Wirkung: Detox - Balance - Energy
- » in 3 Wochen den Stoffwechsel entlasten und gleichzeitig ankurbeln und in Balance bringen
- » Gewicht gesund verlieren und halten
- » **Nährstoffkamm:** Ihr Körper bekommt alle Nährstoffe, die er braucht

## Ihr Nutzen

- » gesunder 3er-Mix effektiver Maßnahmen
- » Online Videotraining - Sie werden durch die drei Wochen geführt und erhalten alle Informationen
- » Online 1:1 Coaching - ich bin Ernährungscoach und individuell für Sie da
- » Sie essen Lebensmittel, keine Chemie
- » einfache Umsetzung, keine Zusatzkosten



Bildquelle: pexels

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://maria-hardinger.com/gesundundvital>



**Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc Unternehmensberatung**  
Gesundheit für Führungskräfte und Unternehmen

📍 Sackgasse 6/7, 8700 Leoben

☎ +43 (0)664 - 54 14 556

@ info@maria-hardinger.com 🌐 www.maria-hardinger.com