

Kursüberblick

Die folgenden Lektionen erwarten dich im Kurs “Schlank ohne Diät”:

LEKTION 1

Einführung in den Kurs

LEKTION 2

Die mentalen Grundlagen des Abnehmens

LEKTION 3

Die Bausteine einer gesunden Ernährung I

LEKTION 4

Die Bausteine einer gesunden Ernährung II

LEKTION 5

Die KAUSAL-Formel für erfolgreiches Abnehmen

LEKTION 6

Das Essverhalten zur Wunschfigur

LEKTION 7

Gesund einkaufen, gesund kochen

LEKTION 8

Hürden überwinden, nachhaltig abnehmen