

AKUPUNKTUR- unterstützte Gewichtsreduktion

Voraussetzung:

Motivation und Willensstärke

Grundlagen:

1) Diätplan:

Basiswissen um Nahrungszusammensetzung, Kalorien, Ballaststoffe, versteckte Fette, ausreichende Flüssigkeitszufuhr etc. wird vermittelt

2) Sportprogramm:

Ziel: 3mal wöchentlich 30 Minuten Training im (Kraft)Ausdauerbereich

Unterstützung:

Ohrakupunktur von sogenannten „Suchtpunkten“, um das Hungergefühl herabzusetzen, besser durchzuhalten und so rascher zum gewünschten Erfolg zu kommen

Ziel:

Wunschgewicht erreichen und halten (!) durch Umstellung der Essens- und Lebensgewohnheiten, damit eine bessere Gesundheit (durch Verminderung von Risikofaktoren) und subjektiv größere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Viel Erfolg wünscht Ihnen:

Dr. Birgit Kapfinger- Bruckner, praktische Ärztin, ÖÄK- Diplome für Homöopathie und Akupunktur, Aspacherweg 13, 2253 Stripfing, Tel. 02284/2898 oder 0676/5271988

