

# Glyx4you.com

Die Ernährung mit *Biß*

---

E  
-  
N  
-  
A  
-  
D  
-  
D  
-  
N  
-  
G

zum 10-teiligen Workshop

**„Mit basischer Ernährung zum  
Idealgewicht“**

„Ernährungsprogramm zur Gewichtsreduktion,  
Prävention und Erhaltung ihrer Gesundheit“

**Start: Donnerstag, 24. Aug. 2017**

**Ort:** A - 3441 Baumgarten am Tullnerfeld,  
Baumschulstraße 23

## ABLAUF

**START:** Donnerstag, 24. August 2017  
Wöchentliche Termine: Beginn 18:30  
Do 24., 31.8., 7., 14., 21., 28.9., 12., 19. Mi 25.10. und 2. 11.2017  
**EINHEITEN:** Einzel-Vorgespräch (1,5 Stunden) nach Terminvereinbarung  
10 Gruppen-Einheiten im wöchentlichen Rhythmus á 2 h

**LEISTUNGEN:** Einzelvorgespräch und Gruppenstunden  
Arbeitsmappe inkl. Unterlagen  
Verkostung von Lebensmitteln  
Rezepte

### INHALTE:

- o 10-teilige Grundschulung des Ernährungsprogrammes
- o Individuelle Anpassung an die Teilnehmer und deren spezielle Bedürfnisse
- o Buch: „Das Glyx4you-Ernährungsprogramm“
- o Lebensmittel - Verkostung und Verwendung
- o Rezepte zur praktischen Umsetzung
- o Kochvorführungen
- o Speiseplan für die nächste Woche gemeinsam erarbeiten
- o Schnupperstunden beim „Gesunden Tulln“

# ANMELDUNG

### Michaela Haunold

Ernährungsberaterin - Dipl. Ernährungstrainerin  
A - 3441 Baumgarten, Baumschulstraße 23  
Mobil: +43 (0) 676 7195220  
@-Mail: [info@glyx4you.com](mailto:info@glyx4you.com)  
Homepage: [www.glyx4you.com](http://www.glyx4you.com)

Ich (Name) .....  
(Straße).....  
(PLZ, Ort).....

Nehme am 10-teiligen Workshop

**„Mit basischer Ernährung zum Idealgewicht“**

verbindlich teil.

Unterschrift:.....Datum.....

Die Teilnahmegebühr beträgt **pro Person € 450,00**  
inklusive 10 Einheiten (á 2h), Vorgespräch, Buch,  
Material und Lebensmittel für Kocheinheiten.  
Das Fehlen an Kurseinheiten führt zu keiner  
Rückzahlung der Teilnahmegebühr für die fehlenden  
Einheiten.

Die unterfertigte Anmeldung ist per Post, @-Mail oder  
persönlich beim Erstgespräch zu übermitteln.

Die Kursgebühr ist beim Erstgespräch in Bar zu  
begleichen.