

JANA MIHALKO

ERNÄHRUNGSTHERAPIE
& MENTALTRAINING

Gesundheit beginnt
mit der richtigen
Ernährung.

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH §20 SGB V
KRANKENKASSENBEZUSCHUSST!

*Gesund abnehmen.
Dauerhaft wohlfühlen.
Ohne Diäten.*

In 8 praxisnahen Gruppensitzungen lernen Sie
Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Ernährung nachhaltig
umstellen und Ihr Wohlfühlgewicht erreichen können.



KURS AUF EINEN BLICK

-  8 Gruppensitzungen
-  1 Termin pro Woche
-  Kleine Gruppe (6–8 Teilnehmer)
-  Praxisnahe Übungen & Austausch

KURSGEBÜHR: 400 €

Die Teilnahme wird von den gesetzlichen
Krankenkassen bezuschusst!



IHRE VORTEILE

-  Nachhaltige Gewichtsreduktion
-  Keine Verbote oder Crash-Diäten
-  Wissenschaftlich fundiert
-  Alltagstaugliche Umsetzung
-  Motivation durch die Gruppe
-  Langfristiger Erfolg

KUR SINHALTE


Zielsetzung &
Ernährungs-
grundlagen


Trinken
im Alltag


Kohlenhydrate
verstehen


Eiweiß &
Bewegung


Gesunde
Fette


Essen außer Haus
& Alltagstipps


Lebensmittel-
qualität
erkennen


Zubereitung &
dauerhaftes
Wohlfühlgewicht

ÜBER MICH

Ich bin Jana Mihalko –
Ernährungstherapeutin und
Mentaltrainerin.

Ich unterstütze Menschen dabei,
ihre Ernährung nachhaltig zu verbessern
und ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen –
individuell, praxisnah und
wissenschaftlich fundiert.



KONTAKT

-  www.ernaehrung-nuernberg.de
-  praevention@janamihalko.de
-  +49 176 84610106
-  Nürnberg & deutschlandweit



Weitere Infos,
Termine & Anmeldung