

JANA MIHALKO

ERNÄHRUNGSTHERAPIE
& MENTALTRAINING

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS NACH §20 SGB V
KRANKENKASSENBEZUSCHUSST!

Gesundheit beginnt
mit der richtigen
Ernährung.

*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

KURSIHALTE



Zielsetzung & Ernährungsgrundlagen



Trinken im Alltag



Kohlenhydrate verstehen



Eiweiß & Bewegung



Gesunde Fette



Essen außer Haus & Alltagstipps



Lebensmittelqualität erkennen



Zubereitung & dauerhaftes Wohlfühlgewicht

ÜBER MICH

Ich bin Jana Mihalko – Ernährungstherapeutin und Mentaltrainerin.

Ich unterstütze Menschen und Unternehmen dabei, Gesundheit nachhaltig in den Alltag zu integrieren – praxisnah, individuell und wissenschaftlich fundiert.



KONTAKT

- 🌐 www.ernaehrung-nuernberg.de
- ✉ praevention@jana.mihalko.de
- ☎ +49 176 84610106
- 📍 Nürnberg & deutschlandweit

Gesund genießen. Bewusst leben. Dauerhaft wohlfühlen.