

Geef je nu op!

Shiatsu therapeut Erick

Energiek op gewicht

Begin datum:

Dinsdag

2 november

19.30 tot 22.00 uur

Wijkcentrum Holy

Ben je niet tevreden over je gewicht? Lukt het, ondanks de diëten en het sporten, niet om die laatste paar kilo's kwijt te raken? Heb je last van allerlei gezondheidsklachten?

Energiek op gewicht is een programma dat mensen met gewichtsproblemen helpt om op een gezonde en verantwoorde manier op gewicht te komen en gezonder te worden. Er wordt gebruik gemaakt van de kennis van de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Het programma bestaat uit drie onderdelen:

- *Uitleg en theorie over Chinese geneeskunde en (over)gewicht.*
- *Bewegingsoefeningen.*
- *Tijdelijke voedingsadviezen.*

In 7 weken leer je welke factoren bij jou een rol spelen voor je gewichtsproblemen en zul je 5 tot 10 kilo afvallen. Je leert hoe je op lange termijn energiek op gewicht kunt blijven met de juiste voeding en oefeningen.

Aanmelden of meer informatie:

Shiatsu therapeut Erick

06 51 851 599

info@shiatsutherapeuterick.nl

www.shiatsutherapeuterick.nl



Wijkcentrum Holy
Aristide Briandring 90
Vlaardingen

Energiek op gewicht.

Kosten: € 80,-

Programma van 7
bijeenkomsten.

Energiek op gewicht met Shiatsu

Kosten: € 220,-

Programma van 7 bijeenkomsten
en 7 shiatsu massages.

www.shiatsutherapeuterick.nl