

Nykyaikaista ja joustavaa painonpudotusta internetissä - lähelläsi!

Markkinoiden ainoa nettikurssi, jossa sinulla on mahdollisuus saada henkilökohtaista palautetta omalta KuntoKoutsiltasi!

Päätös!

eDieting on tehokas virtuaalikurssi painonpudotukseen

Pudotat painoasi, otat uuden painosi hallintaan ja opit pitämään sen kontrollissa

- ✓ eDieting sopii jokaisen aikatauluun ja voit suorittaa sen yksin tai ystäväsi kanssa
- ✓ eDietingin-kurssia vetää valmennuksen ammattilainen KuntoKoutsi, jonka puoleen voit kääntyä koko kurssin ajan
- ✓ eDietingin-kurssilla tulee tulosta! Siksi me laihdutamme ensimmäiset 4 viikkoa vähäenergisellä ravinnolla ja samalla opiskelemme hallitsemaan uutta painoa
- ✓ eDieting-kurssilla seurataan energiatasapainoa päivittäin tavalla, jota voit tehdä jatkossakin

Toiminta!

"Paino muuttuu syömällä ja liikunta auttaa sen ylläpidossa" - KuntoKoutsi

Kurssin sisältö

Tämä kurssi kestää 9 viikkoa ja se jakautuu kolmeen vaiheeseen:

- ✓ 1 viikko valmisteluja
 - päätös ja tavoitteet
 - tutustuminen työkaluihin ja materiaaliin
- ✓ 4 viikkoa tehokasta ja helppoa painonpudotusta vähäenergisellä ravinnolla
 - opit tunnistamaan asioita, jotka vaikuttavat painoosi
 - saat viikoittain lisämateriaalia, jonka avulla opit hallitsemaan painoasi
 - sinulla on mahdollisuus saada sähköpostilla henkilökohtaista palautetta ja ideoita omalta KuntoKoutsiltasi koko kurssin ajan
- ✓ 4 viikkoa painonhallintaa uudella painolla KuntoKoutsisi tukemana
 - sovellat painonpudotusjaksolla oppimiasi asioita käytännössä
 - KuntoKoutsi on edelleen tukenasi ja saat kaksi kertaa viikossa lisää ohjeita ja ideoita

Oppiminen!

Pysyvä
muutos!

Painonhallintaan vaikuttavia asioita, joita otamme hallintaan

- ✓ Ruokailujen suunnittelu
- ✓ Syöminen tapahtumana
- ✓ Eri tilanteiden ja tapahtumien hallinta
- ✓ Mielihalujujen hallinta
- ✓ Syömiseen liittyvät asenteet, ajatukset ja myytit
- ✓ Liikunnan merkitys painonhallinnassa

Onnistuminen!

Keventäminen tekee hyvää!

Jo muutaman kilon painonpudotuksella saadaan nopeammin terveyttä edistävän vaikutuksen kuin pelkällä liikunnalla. Paino on eniten riippuvainen syömisestä ja sen voi oppia hallitsemaa, kuten kuntoilemisen, mutta se vaatii vähän opettelua ja kokeiluja asiantuntijan ohjauksessa. eDieting-kurssi on ainutlaatuinen mahdollisuus jokaiselle!

eDieting-kurssit alkavat maanantaisin. Lisätietoa ja tarjoukset eDieting-kursseista:
puh: 040-503 1048, s-posti: info@protraining.fi ja netistä www.protraining.fi

"KuntoKoutsin palautteen avulla minä sain heti oikean suunnan painonpudotukseeni - ehkä siksi pudotin 6 kiloa 4 viikossa..." - Petri 46

"Hetki eka viikolla totesin, että tämä sopii minunlaiselle kiireiselle naiselle" - Seija 36

