



# Uta C. Wandelt

Diplom-Oecotrophologin



## INA – ich nehme ab!

Sie suchen den Weg zum  
dauerhaften Wohlfühlgewicht?

INA lässt die Pfunde purzeln, ohne strikte Diätpläne und Verhaltensvorschriften, aber mit dem „Gewusst wie“ bei Ernährung, Bewegung und Entspannung. Dieser Kurs wurde von der DGE/Deutsche Gesellschaft für Ernährung entwickelt und wendet sich an Menschen mit leichtem bis mäßigem Übergewicht.

Gefördert wird eine schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens, ein Gewichtsverlust, eine Gewichtsstabilisierung und eine Umstellung hin zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Ich zeige Ihnen, wie es geht, und gemeinsam arbeiten wir an der Umsetzung, die für Sie langfristig im Alltag praktikabel und erfolgreich ist. So schwinden die Pfunde und steigt das Wohlfühlgefühl!

Kurse finden in Hamburg-Eppendorf und in Bergedorf statt.

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden? Rufen Sie mich an unter Telefon 0174/5 147 347 oder schreiben Sie mir eine E-Mail an [info@lebenschmeckt.de](mailto:info@lebenschmeckt.de). Ich freue mich auf Sie.

Uta C. Wandelt

Dauer: 12 Treffen á 90 Minuten  
Teilnehmer: max. 10  
Kursgebühr: 235 Euro (inkl. Arbeitsmaterial INA-Ordner 35 Euro)