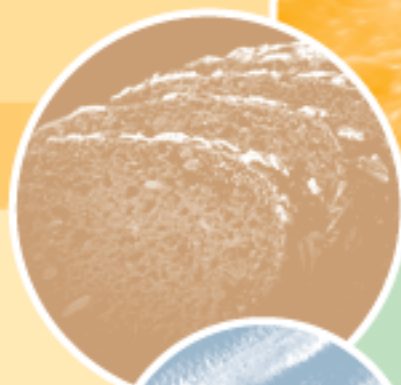




# Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht



**Starten  
Sie jetzt – es  
lohnt sich!**

**Rund um das Thema gesunde Ernährung** bieten wir Ihnen eine Fülle wirksamer Tipps und Tricks zum genussvollen Abnehmen. Dabei verbinden wir gesicherte neue Erkenntnisse mit altbewährten Methoden. *Und das völlig losgelöst von schnelllebigen Trend-Diäten...*

*So schmeckt das Leben besser...*

## **Unsere Angebote für Sie:**

- **Kostenloses Einführungsgespräch**
- **Das Konzept für dauerhaften Erfolg – unsere 14 interaktiven Ernährungsseminare *rund um die Themen:***
  - » **Wie ernähre ich mich richtig** «
  - » **Fettpartipps** «
  - » **Stressbewältigung** «
  - » **Worauf muss ich beim Einkaufen achten** «
  - » **Umgang mit Heißhunger** «
  - » **Die 7 Genussregeln** «
- **Individuelle Privat-Ernährungsprechsstunden\***
- **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)** zur Bestimmung Ihres Ernährungszustandes und zur Erfolgskontrolle
- **Das etablierte BCM-Programm** zur Unterstützung Ihrer Gewichtsreduktion – ganz nach dem Motto: *»Genussvoll satt werden!«*

## **Unsere Öffnungszeiten – immer montags:**

● **18.00 Uhr:** Kostenloses Einführungsgespräch und Ermittlung des Ernährungszustandes (BIA)

**18.30-19.00 Uhr:** BIA-Messung und Beratung

**19.00 Uhr:** Interaktive Seminare in der Gruppe mit wechselnden Themen

\* *Individuelle Sprechstunden nach Vereinbarung*

Schiersteiner Straße 42 · 65187 Wiesbaden  
**Im Asklepios Gesundheitszentrum (AGZ), 4. OG**  
 Tel. 0611 84727440 oder 0172 9224332  
 info@essberatung.com · www.essberatung.com

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Dr. Lutz Lührs & Dr. Till Lührs**



**Lührs & Lührs**  
 Ernährungsmedizin  
 und Ernährungsberatung

*Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht.*