

Ich helfe, begleite und motiviere Sie:

bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit durch gezielt gesunde, bedarfsgerechte, abwechslungsreiche Ernährung (einfach, unkompliziert, leicht realisierbar und durchführbar) und BEWEGUNG im Alltag;

bei der Erreichung Ihres Wohlfühlgewichts u. Gewichtsstabilisierung (versorge Sie mit genüsslichen Rezeptvorschlägen, Fettspartipps, Hinweise auf Fett- u. Zuckerfallen) und

bei individuell angepassten Walkingeinheiten und BEWEGUNGSTRAINING.

Keine Verbote oder Gebote, lautet mein oberstes Prinzip! Sie allein tragen die Eigenverantwortung für Ihren Körper, für den Fortschritt und das Tempo bei der Realisierung Ihrer Ziele.

Erstinformationsgespräch GRATIS! Formulieren Sie ihr persönliches Ziel, danach gemeinsame Festlegung von Umsetzungsmaßnahmen; Preis nach Vereinbarung.



Evelyne Seitz

Diplom. Ernährungsvorsorgecoach
Nordic Walking Instructor
Diplom. Staatl. geprüfter Fitlehrwart
☞ Kontakt zu mir:
unter Tel.: 0664/41-55-614 oder
e-Mail: Sei.Lei@aon.at
NÖ Geras/Horn 1030 Wien



zwei wesentliche Bausteine für die Erhaltung unserer Gesundheit

Lust auf GESUNDES Essen ?

Essen Sie mit GENUSS, hören Sie ganz bewußt auf Ihren Körper u. werden Sie zum GENIESSER, nehmen Sie sich selbst wichtig !

BEWEGTES Leben ?

Finden Sie Freude und Spass an der Bewegung, stärken Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden !

Evelyne Seitz 

**Diplom. Ernährungsvorsorgecoach
Nordic Walking Instructor
Diplom. Staatl. geprüfter Fitlehrwart**

Gesundes Essen u. Trinken:

Bei gesunder Ernährung geht es um abwechslungsreiche, sorgfältig ausgewählte Mahlzeiten mit hoher Nährstoffdichte. Ein optimal abgestimmtes Verhältnis von den 3 Hauptnährstoffen: Kohlenhydrate (60%), Eiweiß (15%) u. Fett (25%) sowie weiters von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen u. Ballaststoffen und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind Voraussetzungen für eine gesunde Lebensführung.



**Alles, was Natur
an Gutem schenken kann,
schenkt sie uns in Fülle,
und dazu die Begabung,
all das zu genießen.**

Durch 5 Portionen Obst & Gemüse am Tag erreichen wir eine optimale Vorsorge gegen die häufigsten ernährungsmittebedingten Erkrankungen (Herz/Kreislaufbeschwerden, Übergewicht, Diabetes, Verdauungsstörungen, Krebs udgl.).

Pflanzliche Lebensmittel besitzen neben Ballaststoffen, Vit. u. Mineralstoff. eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen, die in der Krebsvorsorge eine wichtige Rolle einnehmen. Sie üben eine antioxidative Wirkung aus (neutralisieren freie Radikale im Körper) und wirken insgesamt sehr positiv auf unser Verdauungs- u. Immunsystem.

Bewegung/Walking:

Bedeutet einfach ausgedrückt, Gehen. Walking, der sanfte Gesundheitssport, optimales Ausdauertraining für alle Altersgruppen, Anfänger, Fortgeschrittene, Sportmuffel und Profis.

**Bewegung
ist
Leben !**



- Stärkt Schulter- und Brustmuskulatur;
- Strafft die Muskulatur von Beinen und Po;
- Löst Muskelverspannungen, Schmerzen im Nacken sowie der Schulterregion;
- Fördert optimal die Fettverbrennung;
- Stärkt das Herz- und Kreislaufsystem.

Wählen Sie zwischen gemütlichen oder flotten schnellen Gehen, mit Gewichten/Power, in Intervallen usw., jeweils angepasst an ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Walken auf einsamen Wegen, Wäldern, Wiesen und Bergen oder in der Stadt. Hierzu ist keine teure Sportausrüstung notwendig, lediglich Sportschuhe mit Dämpfung.