

Presseinformation

Rezept für eine gute Figur: Das neue Ernährungsprogramm Mrs.Sporty Vital

Wer weiß, wie er sich ernähren und bewegen muss, kann ohne Verzicht langfristig abnehmen – das weiß keiner besser als die Gründer von Mrs.Sporty. Deshalb haben sie jetzt ein 4-wöchiges Ernährungsprogramm entwickelt, aufbauend auf dem Konzept der erfolgreichen Frauensportkette:

Mrs.Sporty Vital ist eine alltagstaugliche, langfristige Ernährungsumstellung für Frauen zum Erreichen und Halten des Wohlfühlgewichts. Der einzigartige Gesundheitskurs vermittelt zudem das Erlernen von Strategien zur Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens.

Ernährungswissen kann das persönliche Essverhalten beeinflussen, das beweisen diverse Studien. Umgekehrt lässt sich sagen: Ohne konkrete ernährungsbezogene Kenntnisse kommt es eher selten zu entsprechenden Verhaltensänderungen.

Das Ernährungsprogramm Mrs.Sporty Vital beantwortet alle Ernährungsfragen und bietet professionelle Unterstützung für Frauen, die im Kreise Gleichgesinnter und in persönlicher Atmosphäre ihr Wohlfühlgewicht erreichen bzw. halten wollen. Dazu gehört auch das Erlernen eines gesunden Essverhaltens. Das Programm kommt als 4-Wochen-Paket daher, kostet nur 11 Euro pro Woche. Jahrelange praktische Erfahrungen in den Clubs gepaart mit den neusten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen machen Mrs.Sporty Vital zu einem einzigartigen Programm.

Wissen, was man isst

Kontakt:

Mrs.Sporty [Ort eintragen] | [Name eintragen] | [Strasse, Nummer eintragen] | [PLZ, Stadt eintragen] | Tel: +49 (0) [Nummer eintragen] | Fax: +49 (0) [Nummer eintragen] | [Adresse eintragen]@mrssporty.de | www.mrssporty.de |

Sind Kartoffeln Powertreibstoff oder Stoffwechselbremse? Welche Fette machen fit? Wie viele Mahlzeiten am Tag sind sinnvoll?

Wer weiß, was er isst, kann seine Ernährung besser steuern und beeinflussen. Bei Mrs.Sporty Vital soll nicht verzichtet werden, nur bewusst gegessen, denn Abnehmen darf den sozialen und beruflichen Alltag nicht einschränken. Schlechte Laune soll zu keinem Zeitpunkt einer Gewichtsreduktion aufkommen. Deshalb sind bei Mrs.Sporty Vital auch die Kenntnisse von Essensverhaltensweisen so wichtig und werden erlernt, z.B. Strategien zur Vermeidung von Frust- und Stressessen sowie Rückfällen. Auch Beispiele für einfache aber effektive Aktivitäten im Alltag gehören zum Programm. Denn: eine richtige Ernährung sowie gesundes Essverhalten tragen nicht nur zur schlankeren Linie bei, vor allem erhöhen sie Lebensqualität und Lebensfreude.

Gemeinsam leichter abnehmen

Mrs.Sporty Vital ist für Frauen jedes Alters geeignet, dabei absolut alltagstauglich und unkompliziert, wie es für Mrs.Sporty typisch ist.

Zusammen mit gleichgesinnten Frauen finden die wöchentlichen, einstündigen Gruppentreffen statt – denn alle haben dieselben Ziele: mehr Körperbewusstsein, mehr Lebensqualität, mehr Vitalität zu erlangen. Es ist erwiesen, dass durch das Gemeinschaftsgefühl und den Austausch besser, schneller und nachhaltiger Gewicht verloren wird als bei Einzelkämpfer-Diäten.

In der Gruppe vermittelt eine professionelle Trainerin ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse ebenso wie konkrete Tipps und alltagstaugliche Rezepte zum Nachkochen. Das 4-Wochen-Paket beinhaltet zudem unterstützende Materialien wie einen Ernährungsordner, eine Bausteintabelle sowie einen Gewichtspass.

Gesunde Ernährung = mehr Lebensqualität

Kontakt:

Mrs.Sporty [Ort eintragen] | [Name eintragen] | [Strasse, Nummer eintragen] | [PLZ, Stadt eintragen] | Tel: +49 (0) [Nummer eintragen] | Fax: +49 (0) [Nummer eintragen] | [Adresse eintragen]@mrssporty.de | www.mrssporty.de |

Mrs.Sporty Vital ist eine gesunde und schonende Gewichtsreduktion. Auch Frauen, die ihr Wohlfühlgewicht haben und halten wollen oder sich generell für ernährungswissenschaftliche Themen interessieren, sind herzlich willkommen. Das Programm vermindert nicht nur gesundheitliche Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck oder Typ 2 Diabetis, es hilft auch beim Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls und der Akzeptanz des eigenen Körpers. „Ich möchte, dass Frauen sich und ihren Körper wertschätzen“, sagt auch Mrs.Sporty-Mitgründerin Stefanie Graf. Das Erkennen und Nutzen persönlicher Stärken trägt dabei zur Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei. Mit all diesem Wissen und der professionellen Unterstützung ist eine Ernährungsumstellung endlich für jede Frau machbar – mit Mrs.Sporty Vital.

Kontakt:

Mrs.Sporty [Ort eintragen] | [Name eintragen] | [Strasse, Nummer eintragen] | [PLZ, Stadt eintragen] | Tel: +49 (0) [Nummer eintragen] | Fax: +49 (0) [Nummer eintragen] | [Adresse eintragen]@mrssporty.de | www.mrssporty.de |