

MARIKA BORGIN MULLISTAVA, UUDENLAINEN JA TAATUSTI TOIMIVA
TERVEELLISEN SYÖMISEN JA LAIHDUTTAMISEN TEHOKURSSI 7.-8.4. 2018

Lopeta laihdutus ja itsesi kiusaaminen!

Opi syömään kukoistusruokaa!

Nauti elämästäsi keveänä ja vapaana!



RATKAISE OMA TASAPAINOYHTÄLÖSI
Tehokurssi 7.-8.4. klo 10 -17

Suosittellemme:

“ Sain aivan uuden näkökulman ja keinot terveelliseen syömiseen. Opin vihdoin ohjaamaan valintojani ilolla. Nyt noudatan neljän päivän kukoistusohjelmaani ja voin päivä päivältä paremmin. Marikan kurssi oli äärettömän huojentava. Suosittelen lämpimästi.” Marica Hämäläinen

”Suosittelen tätä mieltä avaavaa ja innostavaa kurssia ihan kaikille! Sain uusia työkaluja painonpudotukseeni ja omaan minäkuvaani. Olen kurssin jälkeen kuunnellut kehoani ja poistanut helposti ruokavaliostani aineita, joista kehoni ei tykkää. Kun on henkisesti hyvä olla ja rauhoitan stressimieltäni, teen automaattisesti järkeviä ja terveyttäni helliviä valintoja. ” Anitta Stuart

**LÖYDÄ VIHDOIN
SINULLE TOIMIVA KEINO HOIKENTUMISEEN JA HYVÄÄN OLOON**

Ilmoittaudu heti katja@namaste.fi. Paikkoja rajoitetusti.



” Sinussa ei ole mitään vikaa, jos toistuvat laihdutuskuurit eivät onnistu. Tarjoan sinulle toisen tavan. Tiedän keinot, joilla ruokailusta voi tulla iloinen ja hyvinvointia kasvattava voimavara ja voit sanoa lopulliset hyvästit kuluttaville dieeteille. On äärettömän kulluttavaa tuskailta painonsa ja jokapäiväisen aterioinnin kanssa. Tehdään siitä loppu.”

Marika

MITÄ OPIT KURSSILLA

- * VAPAAUS SYÖDÄ HYVIN JA VAPAAUS VALITA VIISAASTI
- * KEVENTÄÄ PAINOA ILMAN LAIHDUTUSKUUREJA
- * MIKSI TAHDONVOIMA EI TOIMI JA MIKSI KIITOLLISUUS LAIHDUTTAA
- * MITEN KIIHDYTTÄÄ AINEENVAIHDUNTAASI & PAINONPUDOTUSTA
- * MUOKKAA SISÄINEN PUHE HOIKENTAVAKSI JA ENERGISOIVAKSI
- * LOPETA TUNNESYÖMINEN JA STRESSIPUPUTUS
- * OSAA SUUNNISTAA DIEETTI- JA RUOKAVAIHTOEHTOJEN VIIDAKOSSA
- * TUNNISTA KEHOSI RYTMİ JA OMA IHANNERUOKAVALIOSI

ILMOITTAUDU MUKAAN HETI katja@namaste.fi **Paikkoja rajoitetusti.**

KURSSIN HINTA 400 euroa sis. 24% alv. Hintaan sisältyy taukokahvit ja materiaalit

KURSSIPAikka Joogakoulu Shanti Runeberginkatu 43, 00100 Helsinki

KURSSIAIKA lauantai 7.4. klo 10 -17 ja sunnuntai 8.4. klo 10-16

info@namaste.fi

www.valmennusmaailma.fi

www.marikaborgblogi.fi