UNSER REFERENT

PATRIC HEIZMANN

Patric Heizmann ist Coach, Bestsellerautor und Entertainer mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Motivation. In mittlerweile dreizehn Büchern sowie zuletzt seiner Bühnenshow „Essen erlaubt!“ macht er Lust auf ein gesundheitsbewussteres Leben. Bei Heizmann gibt es viel zu lachen, lebensnahe Tipps – und den sogenannten perfekten Tag: Er empfiehlt einen Tag pro Woche an dem man in Sachen Bewegung und Ernährung alles richtig macht als Initialzündung für ein neues Leben.

INFOS FÜR IHRE ANMELDUNG

Haben Sie Zeit und Lust am Online-Vortrag von 18.00 bis 19.30 Uhr teilzunehmen?

Dann reservieren Sie sich gleich einen kostenfreien Platz unter:

www.dak.de/heizmann-27.01.2021

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie den Teilnahmelink für die Veranstaltung. Eine schnelle Anmeldung lohnt sich, denn die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Bei Fragen können Sie sich gerne auch an das Servicezentrum Ihrer DAK-Gesundheit vor Ort wenden.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

09.10.2020 09:51:27

GLÜCK GEHT DURCH DEN MAGEN.

Glück und Ernährung – beides hängt unmittelbar zusammen. Eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel für Wohlbefinden und körperliche Fitness. Wenn nur nicht der innere Schweinehund wäre: „Hauptsache schnell etwas in den Bauch bekommen", „Grünzeug – nein danke!", „Ich brauche heute einfach mehr Süßes" – Wie bringt man den Schweinehund zum Schweigen? Durch Strenge und Kontrolle? „Nein, das muss nicht sein" sagt der Bewegungs- und Ernährungscoach Patric Heizmann: „Ein gesunder Lebensstil und eine schlanke Figur sind keine Frage der Disziplin, sondern eine Frage der täglichen Gewohnheiten". In Kooperation mit der DAK-Gesundheit verrät der Bestseller-Autor in seinem Online-Vortrag mit viel Humor, Fachwissen und den richtigen Ernährungstipps, wie Sie gesünder leben.

„Ein gesunder Lebensstil und eine schlanke Figur sind keine Frage der Disziplin, sondern eine Frage der täglichen Gewohnheiten."

ESSGEWOHNHEITEN BRAUCHEN GEDULD.

Geduld – so lautet das Zauberwort, wenn es um gesundes Essen und Trinken geht. Ernährungsgewohnheiten stecken mitunter tief und lassen sich nicht immer von heute auf morgen verändern. Den nötigen Impuls gibt Ihnen Patric Heizmann mit seinem humorvollen Vortrag. Seine Philosophie: Keine ungesunden Diäten und kein strenger Verzicht. Stattdessen setzt er auf eine nachhaltige Veränderung der Essgewohnheiten.

Erfahren Sie in seinem kostenlosen Online-Vortrag, wie Sie

- Ihre Essgewohnheiten nachhaltig umstellen,
- überschüssige Pfunde dauerhaft verlieren,
- Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Fitness nachhaltig stärken können.

Freuen Sie sich auf vergnügliche 60 Minuten, aus denen Sie viel für Ihren Alltag mitnehmen können. Ein Lächeln zaubert er Ihnen noch dazu ins Gesicht. Melden Sie sich zum kostenlosen Vortrag an – nicht, weil Sie es müssen, sondern weil Sie es wollen!

09.10.2020 09:51:31