

Nachhaltig leichter leben

Theorie & Praxis

Kurseinheit **1**

Vitaris
leichter leben



Richtig
trinken & bewegen

Kurseinheit 2

Vitaris
leichter leben



Nährstoffe mit der richtigen Auswahl zu weniger Gewicht

Kurseinheit **3**

Vitaris
leichter leben



Eiweiß & Bewegung Turbo für die Gewichtsabnahme

Kurseinheit

4



Vitaris
leichter leben

Einkaufen

richtig & geplant

Kurseinheit **5**



Nachhaltigkeit

Ausnahmen von der Regel

Kurseinheit

6

