

## News Oktober 2009

### Zum Herbstbeginn im Angebot: Der „Kühlschrank-Check“

Mit Beginn Oktober möchte ich jedem, der...

--> seine Ernährung checken

--> ein paar Pfunde verlieren

--> sein Essenreservoir hinsichtlich Kalorienfallen ergründen

--> oder seinem Sport noch ein I-Tüpfelchen an gesünderer Ernährung aufsetzen will

**einen kostenlosen „Kühlschrank-Check“ anbieten!**

Also wer mir einen Einblick in seine Speisekammer geben möchte, darf von mir ein paar Tipps zur Umstellung oder zur Bestätigung seiner Vorratshaltung erwarten.

Traut Euch: E-Mail an [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de)

...weetersagen erlaubt!

P.S.

Wer zum Winter seine Abwehr auf ein höheres Niveau bringen möchte, informiert sich unter [www.juiceplus.com/+kramer18382d](http://www.juiceplus.com/+kramer18382d).