

Bote



Wissen statt Diät: Ernährung neu gedacht

Die Ernährungsexpertin, Personal Trainerin und Mental Trainerin Regula Tschümperlin-Eberli aus Schwyz startet im April mit der nächsten Ausgabe ihres beliebten Online-Kurses «Ernährung und Training für dein Wunschgewicht». Der Kurs, der bereits zweimal erfolgreich durchgeführt wurde, richtet sich an alle, die durch gezielte Ernährung und effektives Training ihre Wunschfigur erreichen möchten und mehr über ihren Körper lernen möchten – bequem von zu Hause aus.

«Mein Ziel ist es, Menschen nachhaltig zu unterstützen, damit sie sich in ihrem Körper wohlfühlen», erklärt die frischgebackene Mutter. Nach Jahren der Eins-zu-eins-Betreuung hat sie ihr Wissen jetzt in ein flexibles Online-Format gebracht.

Nebst dem Kurs veröffentlicht die Expertin monatlich einen kostenlosen Blog mit Tipps rund um Ernährung und Gesundheit. Ab



Regula Tschümperlin unterstützt Menschen, sich im eigenen Körper wohlfühlen.

Frühjahr hält sie zudem Vorträge bei der FFS Erwachsenenbildung in Schwyz zu Themen wie Sporternährung und gezieltem Fettabbau.

Interessierte finden weitere Informationen online auf der Website www.regulatschuemperlin.ch.

.....
Regula Tschümperlin-Eberli

Expertin Präventiv- und Sporternährung
Dipl. Mental Trainerin
Dipl. Personal Trainerin
regulatschuemperlin.ch
