

Leicht genießen – einfach gesund abnehmen

Gewichtsreduktionskurs: 7 x 1,5 Std. + 1 x 2 Std.

Die Waage zeigt ein paar Pfunde zu viel? Gesund abnehmen, die Ernährung umstellen und Erfahrungen in der Gruppe austauschen, all dies bietet der Kurs „Leicht genießen – einfach gesund abnehmen“ (Kurs-ID: 20170920-954303).

Beobachten Sie Ihr Essverhalten und nutzen Sie praktische, alltagstaugliche Tipps, um Ihr Gewicht aktiv und dauerhaft zu reduzieren.



INHALTE:

- ein Bauplan für die gesunde Ernährung - Ernährungspyramide
- dem Fett auf der Spur – fettarm und bewusst essen
- Kohlenhydrate mit Vernunft wählen – Heißhunger vermeiden
- Eiweiß und 5 am Tag (Gemüse und Obst)
- Getränke und Flüssigkeit
- Bewegung im Alltag
- Umgang mit Ausnahmesituationen (Stress, Einladungen, Restaurantbesuche etc.)
- praktische Einheiten (Kochen und Einkaufstraining)
- **inkl. Messung der Körperzusammensetzung und Analyse eines Ernährungsprotokolls**

**Dieser Präventionskurs
wird bis zu 80 % von den
Krankenkassen
bezuschusst!**

Kursort:	PROMNITZ - Therapie im Zentrum Therapiezentrum Görden Gördenallee 32-36, 14772 Brandenburg an der Havel
Kursleiterin:	Kerstin Dobberstein, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Diätassistentin
Zeitraum:	dienstags, 26.03.2019-14.05.2019, 16:30-18:00 Uhr
Anmeldeschluss:	Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, den 19.03.2019 an KD Ernährungskonzepte E- Mail: info@kd-ernaehrungskonzepte.de , Fax: 030/364281020 oder direkt vor Ort
Gebühr:	165,-€ pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls)