

Leicht genießen – einfach gesund abnehmen

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

Die Waage zeigt ein paar Pfund zu viel? Gesund abnehmen, die Ernährung umstellen und Erfahrungen in der Gruppe austauschen, all dies bietet der Kurs „Leicht genießen – einfach gesund abnehmen“. 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
- Umgang mit Ausnahmesituationen (Stress, Einladungen, Restaurantbesuche etc.)
- Bewegung im Alltag
- praktische Einheiten (Kochen und Einkaufstraining)
- **inkl. Messung der Körperzusammensetzung und Analyse eines Ernährungsprotokolls**



Kursort:	PROMNITZ - Therapie im Zentrum Therapiezentrum Görden Gördenallee 32-36, 14772 Brandenburg an der Havel
Kursleiter:	Kerstin Dobberstein, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Diätassistentin
Kursdauer:	7 x 1 ½ Std., 1 x 2 Std.
Zeitraum:	montags, 11.02.2019-01.04.2019; jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr (Anmeldeschluss ist der 05.02.2019)
Gebühr:	165,- € pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls) + 1 x 5,- € Lebensmittel (Kochkurs) Dieser Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!