

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: 20180109979109).

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:** Elisa Deisel, Diätassistentin, B.sc. in Diätetik
- Zeitraum:** montags, 24.09.-19.11.2018, 16:30-18:00 Uhr (am 22.10.2018 findet der Kurs nicht statt)
- Anmeldeschluss:** Verbindliche Anmeldung bis **Freitag 19.09.2018** an KD Ernährungskonzepte
E- Mail: info@kd-ernaehrungskonzepte, Fax: 030/364281020 oder direkt vor Ort
- Gebühr:** 165,-€ pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls)