



Erfolgreich abnehmen - Diäten im Vergleich

Vor- und Nachteile verschiedener Diäten zur Gewichtsreduktion

Ziel	Grundprinzipien verschiedener Diäten kennenlernen
Dauer	90 Minuten
Inhalt	<p>Gewichtsreduktion geht immer mit einer Veränderung der Energiezufuhr einher. Es gibt viele gute und wirksame Ernährungsformen zur Reduzierung von Körpergewicht. Leider versprechen auch sehr viele unsinnige Diäten und Methoden einen raschen und leichten Erfolg.</p> <ul style="list-style-type: none">• Grundprinzipien zur Regulierung des Körpergewichts• kurzfristige und langfristige Ziele• Wirkprinzipien von gängigen Diätformen• dem Jojo-Effekt entgegenwirken• Orientierungshilfe bei der Auswahl einer Diät
Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Vortrag & Gespräch
Voraussetzung	keine
Teilnehmerzahl	mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/118 gefunden.
Erstellt am 4.5.2026*