## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



## Erfolgreich abnehmen - Diäten im Vergleich

Vor- und Nachteile verschiedener Diäten zur Gewichtsreduktion

**Ziel** Grundprinzipien verschiedener Diäten kennenlernen

**Dauer** 90 Minuten

Inhalt 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.

• 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 1.12.2025