Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Weniger ist manchmal mehr

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens.

Ziel Gewichtsreduktion

Dauer 10 Termine mit jeweils 90 Minuten

Inhalt In diesem Kurs lernen Sie Ihre Ernährung durch schrittweise Veränderung an Ihren aktuellen Bedarf anzupassen.

Ernährung ist der wichtigste Faktor für die Gewichtsentwicklung. Körperliche Aktivität und eine geeignete Kompensation von Stress helfen ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Im Kurs lernen Sie, wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen und Körpersignale richtig zu interpretieren.

Mit dem Einstieg in den Kurs "Weniger ist manchmal mehr" können Sie die Pfunde purzeln lassen. In der lockeren Atmosphäre einer Gruppe lernt es sich leichter und Sie sammeln viele Anregungen durch den Erfahrungsaustausch untereinander. Das neue Prinzip können Sie dauerhaft im Alltag umsetzen und damit Ihren Ernährungsstil und Ihr Körpergewicht nachhaltig verändern.

Ort	Praxis für Ernährungsberatung Mittlere Str. 9/2 Weil der Stadt - Merklingen
Dauer	18. September - 4. Dezember 2017
Zeit	10 x montags 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten	195 Euro Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Termine

18. Sep.	Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer Gewichtsreduktion? Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung
25. Sep.	Ernährungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen
9. Okt.	Essgewohnheiten Mahlzeitenverteilung

Dr. Gabriele Schilling, Mittlere Str. 9/2, 71263 Weil der Stadt - Merklingen, Tel. 07033-390803
www.eb-gs.de g.schilling@beratung-ernaehrung.de

16. Okt.	Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen lernen Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms
23. Okt.	Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate Getränke Essen außer Haus
6. Nov.	Gemüse ist das A und O Zwischenbilanz
13. Nov.	Rund um's Fett Was steht auf der Packung?
20. Nov.	Risikosituationen und Heißhunger Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren
27. Nov.	Einkauf und Vorräte
4. Dez.	Bilanz ziehen Vorsätze fassen und erfolgreich umsetzen

Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Kurs mit Übungen
Voraussetzung	Keine
Teilnehmerzahl	7 - 10

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/384 gefunden.
Erstellt am 31.10.2026