



Weniger ist manchmal mehr

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens

Ziel Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsangepasste Ernährung

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 23. September - 12. Dezember 2019

Zeit 10 x montags 19:30 - 21:00 Uhr

Kosten 195 Euro
Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Termine

23. Sep. Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer Gewichtsreduktion?
Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung

30. Sep. Ernährungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen

7. Okt. Essgewohnheiten



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

Zielgruppe Erwachsene

Durchführung Kurs mit Übungen

Voraussetzung Keine

Teilnehmerzahl 7 - 9

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/385 gefunden.
Erstellt am 26.5.2026*