



## Weniger ist manchmal mehr

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens

**Ziel** Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsgerechte 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<br>Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms |
| 4. Nov.  | Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate<br>Getränke<br>Essen außer Haus                                   |
| 11. Nov. | Gemüse ist das A und O<br>Zwischenbilanz  |
| 18. Nov. | Rund um's Fett<br>Was steht auf der Packung?  |
| 25. Nov. | Risikosituationen und Heißhunger<br>Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren                  |
| 2. Dez.  | Einkauf und Vorräte   |
| 12. Dez. | Bilanz ziehen<br>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](http://www.eb-gs.de/display-angebot/385) gefunden.  
Erstellt am 3.4.2025*