## 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 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

## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



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 24.10.2025