



## Weniger ist manchmal mehr

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens

<b>Ziel</b>	Gewichtsreduktion
<b>Dauer</b>	10 Termine mit jeweils 90 Minuten
<b>Inhalt</b>	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.

<b>Ort</b>	Praxis für Ernährungsberatung Mittlere Str. 9/2 Weil der Stadt - Merklingen
<b>Dauer</b>	6. November 2023 - 22. Januar 2024
<b>Zeit</b>	10 x montags 19:30 - 21:00 Uhr
<b>Kosten</b>	215 Euro Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

<b>Termine</b>	
6.11.2023	Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer Gewichtsreduktion? Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung
13.11.2023	Ernährungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen
20.11.2023	Essgewohnheiten Mahlzeitenverteilung



- 27.11.2023 2 Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen lernen  
Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms
- 4.12.2023 Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate  
Getränke  
Essen außer Haus
- 11.12.2023 Gemüse ist das A und O  
Zwischenbilanz
- 18.12.2023 Rund um's Fett  
Was steht auf der Packung?
- 8.1.2024 Risikosituationen und Heißhunger  
Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren
- 15.1.2024 Einkauf und Vorräte
- 22.1.2024 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/411](http://www.eb-gs.de/display-angebot/411) gefunden.  
Erstellt am 9.5.2025*