Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Weniger ist manchmal mehr - Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung

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. Der neue Umgang mit Ernährung hilft Ihnen, Ihr derzeitiges Körpergewicht zu reduzieren und später das Erreichte auch zu halten.
Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Stress sind die wichtigsten Faktoren für die Gewichtsentwicklung. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie wieder ein gutes Körpergefühl bekommen können. Ernährung ist nicht nur was wir essen, sondern auch wie und warum. Deshalb werden wir neben den Qualitäten der Lebensmittelgruppen auch das Essverhalten genauer unter die Lupe nehmen.
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 langfristig umsetzen und damit eine nachhaltige Veränderung Ihres Ernährungsstils bewirken.

Ort

Praxis für Ernährungsberatung
Mittlere Str. 9/2
Weil der Stadt - Merklingen

Dauer

10 Wochen

Zeit

10 x montags 19:30 - 21:00 Uhr

Kosten

195 Euro incl. Material
Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst

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

werden.

Termine

8.11.2021

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

15.11.2021

Ernähungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen

22.11.2021

Essgewohnheiten
Mahlzeitenverteilung

29.11.2021

Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen lernen
Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms

6.12.2021

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate
Getränke
Essen außer Haus

13.12.2021

Gemüse ist das A und O
Zwischenbilanz

10.1.2022

Rund um's Fett
Was steht auf der Packung?

17.1.2022

Risikosituationen und Heißhunger
Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren

24.1.2022

Einkauf und Vorräte

31.1.2022

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/208 gefunden.
Erstellt am 6.12.2025