

# Leicht genießen – einfach gesund abnehmen

## Gewichtsreduktionskurs: 7 x 1,5 Std. + 1 x 2 Std.

Die Waage zeigt ein paar Pfunde zu viel? Gesund abnehmen, die Ernährung umstellen und Erfahrungen in der Gruppe austauschen, all dies bietet der Kurs „Leicht genießen – einfach gesund abnehmen“ (Kurs ID: 20160929-831487).

Beobachten Sie Ihr Essverhalten und nutzen Sie praktische, alltagstaugliche Tipps, um Ihr Gewicht aktiv und dauerhaft zu reduzieren.



### INHALTE:

- ein Bauplan für die gesunde Ernährung - Ernährungspyramide
- dem Fett auf der Spur – fettarm und bewusst essen
- Kohlenhydrate mit Vernunft wählen – Heißhunger vermeiden
- Eiweiß und 5 am Tag (Gemüse und Obst)
- Getränke und Flüssigkeit
- Bewegung im Alltag
- Umgang mit Ausnahmesituationen (Stress, Einladungen, Restaurantbesuche etc.)
- praktische Einheiten (Kochen und Einkaufstraining)
- **inkl. Messung der Körperzusammensetzung und Analyse eines Ernährungsprotokolls**

**Dieser Präventionskurs  
wird bis zu 80 % von den  
Krankenkassen  
bezuschusst!**

<b>Kursort:</b>	Trinitas Therapie.Bewegung.Sport GmbH, Brandenburger Str. 37, 14542 Werder (Havel)
<b>Kursleiterin:</b>	Anna Reder, Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
<b>Zeitraum:</b>	mittwochs, 23.05.-11.07.2018, 19:00-20:30 Uhr
<b>Anmeldeschluss:</b>	Verbindliche Anmeldung bis <b>Freitag 18.05.2018</b> an KD Ernährungskonzepte E- Mail: info@kd-ernaehrungskonzepte Fax: 030/364281020
<b>Gebühr:</b>	165,-€ pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls) + 1 x 5,-€ Lebensmittel (Kochkurs)