

## Leicht genießen – einfach gesund abnehmen

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

Die Waage zeigt ein paar Pfund zu viel? Gesund abnehmen, die Ernährung umstellen und Erfahrungen in der Gruppe austauschen, all dies bietet der Kurs „Leicht genießen – einfach gesund abnehmen“. 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
- Umgang mit Ausnahmesituationen (Stress, Einladungen, Restaurantbesuche etc.)
- Bewegung im Alltag
- praktische Einheiten (Kochen und Einkaufstraining)
- **inkl. Messung der Körperzusammensetzung und Analyse eines Ernährungsprotokolls**



<b>Kursort:</b>	<b>KD Ernährungskonzepte, Langenscheidtstr. 9, 10827 Berlin - Schöneberg</b>
<b>Kursleiter:</b>	Anna Reder, M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin
<b>Kursdauer:</b>	7 x 1 ½ Std., 1 x 2 Std.
<b>Zeitraum:</b>	mittwochs vom 22.11.2017 – 31. 01.2017; jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr; <b>31.01. 17:30 – 19:30 Uhr</b> <i>In der Zeit vom 20.12.2017- 03.01.2018 findet kein Kurs statt!</i>
<b>Gebühr:</b>	165,- € pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls) + 1 x 5,- € Lebensmittel (Kochkurs) <b>Dieser Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!</b>