

ERNÄHRUNGSSEMINARE

KD Ernährungskonzepte



April 2017

Mittwoch
19.04.2017

17:30 – 19:00 Uhr

**„Zuckersüß durch den
Arbeitsalltag“**

Die süße Verführung finden wir überall. Leider sieht man den meisten Lebensmitteln ihren Zuckergehalt nicht an. Zuckerfallen erkennen und vermeiden, Tipps und Tricks gegen den Heißhunger- dies und vieles mehr sind Thema des Seminarabends.

Mai 2017

Mittwoch
17.05.2017

17:30 – 19:00 Uhr

Dem Fett auf der Spur

Häufig spricht man von guten und schlechten Fetten, von versteckten und sichtbaren Fetten. Aber was ist das überhaupt und wo ist das Fett überall versteckt? Das und viele wichtige Tipps für eine fettbewusste Ernährung werden in diesem Seminar behandelt.

Juni 2017

Donnerstag
22.06.2017

17:30 – 19:00 Uhr

**Fast Food - Tempolimit
statt Turbogang!?**

Lebensmittel überall und zu jeder Zeit für uns verfügbar. Wir essen zu viele Kalorien in zu kurzer Zeit. Dies ist ein Grund, weshalb es zu einem Ungleichgewicht von Hunger- und Sättigungsgefühl kommen kann. Erfahren Sie, welche gesunden Fastfood-Alternativen es gibt und welche Möglichkeiten man trotz wenig Zeit und langer Arbeitstage anwenden kann, um sich gesund zu ernähren.

Juli 2017

Donnerstag
20.07.2017

18:00 – 19:30 Uhr

**Ernährungsirrtümer und
Mythen**

Paleo oder Low Carb, Clean Eating oder glutenfrei? Immer neue Ernährungsformen versprechen Gesundheit und das optimale Gewicht. Doch was ist dran an den Trends? Erfahren Sie was Mythen und was sinnvolle Strategien auf dem Weg zum optimalen Gewicht sind.

Informationen:

Veranstaltungsort:	KD Ernährungskonzepte Langenscheidtstrasse 9 10827 Berlin
Anmeldung:	jeweils spätestens <u>5 Tage vor dem Seminar!</u> folgende Anmeldemöglichkeiten: 1. per E-Mail: info@kd-ernaehrungskonzepte.de 2. per Telefon: 030/ 36428100
Kosten:	pro Seminar 25,00 €* Teilnehmergebühr inkl. Getränke und Handout (Barzahlung am Seminartag)
Teilnehmerzahl:	max. 10 TN

*inkl. 19% gesetzl. MwSt.