

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**



Kursort:	Helios Klinikum Berlin-Buch, Schwanebecker Chaussee 50, Haus 208, 13125 Berlin
Kursleiter:	Elisa Deisel, Diätassistentin, B.Sc. in Diätetik
Kursdauer:	7 x 1 ½ Std., 1 x 2 Std.
Zeitraum:	donnerstags vom 12.04.- 14.06.2018; jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr; 14.06.18, 18:00 – 20:00 Uhr (10.05.18: kein Kurs → Christi Himmelfahrt; 31.05.18: kein Kurs → Fronleichnam)
Gebühr:	165,- € pro Teilnehmer (inkl. aller Unterlagen, Analyse eines Ernährungsprotokolls) + 1 x 5,- € Lebensmittel (Kochkurs) Dieser Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!