



Wege des Fastens

Fastenkonzepte und deren Wirkung auf den Körper

Ziel	verschiedene Fastenkonzepte kennenlernen
Dauer	90 Minuten
Inhalt	Bei Fastenkonzepten steht im Allgemeinen nicht die Gewichtsreduktion im Vordergrund. Sie können helfen das Gewicht im Gleichgewicht zu halten, sind jedoch ungeeignet für eine dauerhafte Gewichtsreduktion. <ul style="list-style-type: none">• Unterschied zwischen Fastenkur und Diät• Wer kann und wer darf fasten?• Auswirkung des Fastens auf den Körper• Fastenkonzepte• Kriterien für die Auswahl eines geeigneten Fastenkonzeptes
Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Vortrag & Gespräch
Voraussetzung	keine
Teilnehmerzahl	mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/117 gefunden.
Erstellt am 3.7.2022*