Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



Weniger ist manchmal mehr

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens.

Ziel Gewichtsreduktion

Dauer 10 Termine mit jeweils 90 Minuten

Inhalt In diesem Kurs lernen Sie Ihre Ernährung durch schrittweise

Veränderung an Ihren aktuellen Bedarf anzupassen.

Ernährung ist der wichtigste Faktor für die Gewichtsentwicklung. Körperliche Aktivität und eine geeignete Kompensation von Stress helfen ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Im Kurs lernen Sie, wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen und Körpersignale richtig zu interpretieren.

Mit dem Einstieg in den Kurs "Weniger ist manchmal mehr" können Sie die Pfunde purzeln lassen. In der lockeren Atmosphäre einer Gruppe lernt es sich leichter und Sie sammeln viele Anregungen durch den Erfahrungsaustausch untereinander. Das neue Prinzip können Sie dauerhaft im Alltag umsetzen und damit Ihren Ernährungsstil und Ihr Körpergewicht nachhaltig verändern.

Ort Praxis für Ernährungsberatung

Mittlere Str. 9/2

Weil der Stadt - Merklingen

Dauer 18. September - 4. Dezember 2017 **Zeit** 10 x montags 19:30 - 21:00 Uhr

Kosten 195 Euro

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen

bezuschusst werden.

Termine

18. Sep. Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer

Gewichtsreduktion?

Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung

25. Sep. Ernährungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für

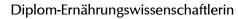
Ernährung)

Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen

9. Okt. Essgewohnheiten

Mahlzeitenverteilung

Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling





16. Okt. Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen

lernen

Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms

23. Okt. Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate

Getränke

Essen außer Haus

6. Nov. Gemüse ist das A und O

Zwischenbilanz

13. Nov. Rund um's Fett

Was steht auf der Packung?

20. Nov. Risikosituationen und Heißhunger

Situationen richtig einschätzen und entsprechend

reagieren

27. Nov. Einkauf und Vorräte

4. Dez. Bilanz ziehen

Vorsätze fassen und erfolgreich umsetzen

Zielgruppe Erwachsene

Durchführung Kurs mit Übungen

Voraussetzung Keine

Teilnehmerzahl 7 - 10

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/384 gefunden. Erstellt am 4.11.2025