Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



Low fat oder low carb?

Vor- und Nachteile unterschiedlicher Ernährungskonzepte

Ziel Kennenlernen von unterschiedlichen Ansätzen für

Ernährungsempfehlungen

Dauer 90 Minuten

Inhalt Immer wieder kommen heiß diskutierte Ernährungskonzepte vor allem im

Zusammenhang mit Gewichtsreduktion auf den Markt. Welche

Überlegungen stecken hinter den Konzepten? Worin liegen die Stärken und Schwächen der Empfehlungen und für wen sind sie überhaupt

geeignet?

USA-Pyramide

• DGE/AID-Pyramide

Willet-Pyramide

• Ludwig-Pyramide

• Logi-Pyramide

• Atkins-Pyramide

• Glyx-Diät

• Southbeach-Diät

Zielgruppe Multiplikatoren

Durchführung Vortrag & Gespräch

Voraussetzung Basiswissen über Ernährungskonzepte

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/98 gefunden. Erstellt am 18.11.2025