



Low fat oder low carb?

Vor- und Nachteile unterschiedlicher Ernährungskonzepte

Ziel	Kennenlernen von unterschiedlichen Ansätzen für Ernährungsempfehlungen
Dauer	90 Minuten
Inhalt	<p>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?</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 13.1.2026*