# Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



### Weniger ist manchmal mehr - Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens

Ziel Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung

Dauer 10 Termine mit jeweils 90 Minuten

Inhalt In diesem Kurs lernen Sie Ihre Ernährung durch schrittweise

Veränderung an Ihren aktuellen Bedarf anzupassen. Der neue Umgang mit Ernährung hilft Ihnen, Ihr derzeitiges Körpergewicht zu reduzieren und

später das Erreichte auch zu halten.

Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Stress sind die wichtigsten

Faktoren für die Gewichtsentwicklung. Im Kurs erfahren Sie, wie

Sie wieder ein gutes Körpergefühl bekommen können. Ernährung ist nicht

nur was wir essen, sondern auch wie und warum. Deshalb werden

wir neben den Qualitäten der Lebensmittelgruppen auch das Essverhalten

genauer unter die Lupe nehmen.

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 langfristig umsetzen und damit eine nachhaltige Veränderung Ihres

Ernährungsstils bewirken.

#### Ort

Praxis für Ernährungsberatung Mittlere Str. 9/2 Weil der Stadt - Merklingen

#### **Dauer**

10 Wochen

#### Zeit

10 x montags 19:30 - 21:00 Uhr

#### Kosten

195 Euro incl. Material

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst

## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



werden.

#### **Termine**

8.11.2021

Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer Gewichtsreduktion? Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung

15.11.2021

Ernähungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen

22.11.2021

Essgewohnheiten Mahlzeitenverteilung

29.11.2021

Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen lernen Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms

6.12.2021

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate Getränke Essen außer Haus

13.12.2021

Gemüse ist das A und O Zwischenbilanz

10.1.2022

Rund um's Fett Was steht auf der Packung?

### Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



17.1.2022

Risikosituationen und Heißhunger Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren

24.1.2022

Einkauf und Vorräte

31.1.2022

Bilanz ziehen

Vorsätze fassen und erfolgreich umsetzen

Zielgruppe Erwachsene

Durchführung Kurs mit Übungen

Voraussetzung Keine

Teilnehmerzahl 7 - 9

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/208 gefunden. Erstellt am 4.11.2025