



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

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens

<b>Ziel</b>	Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung
<b>Dauer</b>	10 Termine mit jeweils 90 Minuten
<b>Inhalt</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

### Ort

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

### Dauer

10 Wochen

### Zeit

10 x 19:30 - 21:00 Uhr

### Kosten

195 Euro incl. Material  
Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst



werden.

## Termine

8.10.

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

15.10.

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

22.10.

Essgewohnheiten  
Mahlzeitenverteilung

29.10.

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

5.11.

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate  
Getränke  
Essen außer Haus

12.11.

Gemüse ist das A und O  
Zwischenbilanz

19.11.

Rund um's Fett  
Was steht auf der Packung?



26.11.

Risikosituationen und Heißhunger  
Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren

3.12.

Einkauf und Vorräte

10.12.

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](http://www.eb-gs.de/display-angebot/208) gefunden.  
Erstellt am 22.9.2019*