

# ERNÄHRUNGSKURS



## BESSER ESSEN – LEICHTER LEBEN

In diesem Kurs wird einem gezeigt, wie man 6 Wochen die Ernährung umstellen kann, sich eine gesündere Lebensweise angewöhnt und dabei auch noch etwas an Gewicht verliert. In verschiedenen Themenbereichen werden Vorträge mit interaktiven Übungen und Hausaufgaben gemischt.

Themen:

1. Energiebilanz, Energiedichte von Lebensmitteln und Übersicht über die Nährstoffe
2. Kohlenhydrate und Zucker
3. Getränke
4. Fette und Öle
5. Eiweiß, Obst und Gemüse
6. Ernährungsfallen und Praxistipps - Abschluss

Schulungsmaterial inklusive: Schulungsmappe mit Informationsmaterial zu jeder Stunde und Rezepten

*Dauer: 6 Termine á 75min*

*Teilnehmerzahl: max. 15*

*Kosten: Auf Anfrage*