

ERNÄHRUNGSVORTRÄGE



DU BIST, WAS DU ISST!

Hier werden die grundsätzlichen Fragen einer gesunden Ernährung einfach erklärt und mit Irrtümern aufgeräumt. Wie sieht eine Ernährung aus, die mich gesund und schlank hält...und schmeckt? Sind Kohlenhydrate gut oder böse? Welche Fette sollen es sein und wo sind die drin? Wie schaffe ich es die vielen Ernährungsempfehlungen in die Praxis umzusetzen?

Dauer: 60 min

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Kosten: Auf Anfrage

DIÄTWAHNSINN & JOJO-EFFEKT

Dieser Vortrag ist für alle Diät-Neulinge oder auch Diät-Erfahrenere, die endlich mit ihrem Gewicht ins Reine kommen wollen. Hier erfahren Sie, wodurch der Jo-Jo-Effekt entsteht und wie Sie ihn umgehen können. Verschiedene Diätformen werden durchleuchtet und es wird aufgezeigt, welche Diäten für eine dauerhafte Gewichtsreduktion am geeignetsten sind!

Dauer: 60 min

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Kosten: Auf Anfrage

LEBENSMITTELIRRTÜMER & ERNÄHRUNGSFALLEN

Dieser Vortrag verschafft Ihnen mehr Durchblick und erklärt, wo sich Täuschungen beim Einkaufen vermeiden lassen. Wie leicht ist „light“ wirklich? Bio-Siegel und Lebensmittelbezeichnungen (Vollkorn, Saft) unter der Lupe. Tatort Supermarkt: Die Verkaufstricks der Supermärkte.

Dauer: 60 min

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Kosten: Auf Anfrage