

Ernährungsseminar

Der beste Weg zum Wohlfühlgewicht:

Neue Konzepte statt alter Rezepte

Möchten Sie überflüssige Pfunde loswerden?
Eine Kleidergröße kleiner tragen?
Oder aus gesundheitlichen Gründen abnehmen?

Gegen Übergewicht lässt sich eine Menge tun. Abnehmen heißt aber nicht, wochenlang hungern zu müssen. Hungerkuren und Crashdiäten bringen langfristig nicht den gewünschten Erfolg. Schnell bringt man wieder das alte Gewicht auf die Waage. Wenn Sie mit Spaß und Freude, auf hohem Niveau, unter individueller Betreuung abnehmen möchten, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

Unsere Empfehlungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und in der Familie umsetzen. Sie erhalten die neuesten theoretischen Grundlagen einer gesunden Ernährung sowie praktische Tipps zur Umsetzung beim Kochen und Einkaufen.

Wichtig: Es geht nicht um strenge Verbote und radikale Umstellung, sondern um genussvollen und bewussten Umgang mit Essen und Trinken sowie eine sanfte Anpassung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Ohne hungern lernen Sie Ihre Gewichtsprobleme auf Dauer zu lösen. Kleine Gruppen mit max. 12 Teilnehmern.

Im Herbst 2011 hat bereits ein Kurs erfolgreich am Campus Nord stattgefunden.

Verantwortlich: Netzwerk Gesundheit am KIT

Referentin: Dipl.-Ökotrophologin Petra Kipp

Ernährungsinstitut Carmen Brehler, Karlsruhe

Dauer: 8 x 90 Minuten

Gebühr: 80 Euro (Teilerstattung durch Krankenkassen möglich)

Start CN: 09.10.2012 – 04.12.2012; immer dienstags, nicht am 30.10.2012

Uhrzeit: 16:30 Uhr – ca. 18:00 Uhr (am 09.10. und 16.10. bis 18:30 Uhr)

Ort: Medizinische Dienste Campus Nord, Bau 124, Raum 005/UG

Anmeldung: Medizinische Dienste, Tel.: 0721-608-22072