



## „Abnehmen mit Genuss“ – Auf geht’s zum Wohlfühlgewicht!

Zeit: Mittwoch von 18.30 - ca. 20.00Uhr

Ort: Paula-Modersohn-Str. 29, 27616 Beverstedt

Termine:

Nr.	Datum	Geplanter Inhalt
1.	22.04.2020	Vorstellung, Fragen + Wünsche + Bedenken der Teilnehmer, Besprechung der Themen, Ziele bestimmen
2.	29.04.2020	Die Ernährungspyramide
3.	06.05.2020	Energie, Grundumsatz, Leistungsumsatz, Gewichtszustand bestimmen
4.	13.05.2020	Einkaufstraining
5.	20.05.2020	Dickmachende Gewohnheiten entdecken, Bewegung, Trinken
6.	27.05.2020	Gemeinsames Kochen
7.	03.06.2020	Außer-Haus-Essen: Einladungen, Feste, Fast-Food... Entspannung, Stress
8.	10.06.2020	Die psychische Seite: Hunger, Sättigung, Körperwahrnehmung, Konditionierung
9.	17.06.2020	Gemeinsames Kochen
10.	24.06.2020	Ernährungsmythen, Rückfälle vermeiden, Gewicht halten, Abschlussrunde

Die Inhalte richten sich nach Ihren Wünschen und können gerne von den geplanten Inhalten abweichen → Die Gruppe entscheidet gemeinsam!!

Es ist möglich nach einem gewissen Zeitraum (z.B. einem halben Jahr) einen gemeinsamen Aufbaukurs aufzustellen.