



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

Zeit: Mittwochs von 18.30 - ca. 20.00Uhr

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

Termine:

Nr.	Datum	Geplanter Inhalt
1.	03.04.2024	Vorstellung, Fragen + Wünsche + Bedenken der Teilnehmer, Besprechung der Themen, Ziele bestimmen
2.	10.04.2024	Wie sieht es aus? Die Ernährungspyramide – aber nicht so langweilig
3.	17.04.2024	Die Grundnährstoffe – „Schlechte Kohlenhydrate – gutes Eiweiß“??? Energie, Grundumsatz, Leistungsumsatz, Gewichtszustand bestimmen
4.	24.04.2024	Digitales Einkaufstraining
5.	08.05.2024	Gemeinsames Kochen
6.	15.05.2024	Dickmachende Gewohnheiten entdecken, Bewegung, Trinken
7.	22.05.2024	Außer-Haus-Essen: Einladungen, Feste, Fast-Food... Entspannung, Stress
8.	29.05.2024	Gemeinsames Kochen
9.	05.06.2024	Die psychische Seite: Hunger, Sättigung, Körperwahrnehmung, Konditionierung
10.	12.06.2024	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!!