



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

Zeit: Dienstags von 18.30 - ca. 20.00Uhr

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

Termine:

Nr.	Datum	Geplanter Inhalt
1.	26.08.2025	Vorstellung, Fragen + Wünsche + Bedenken der Teilnehmer, Besprechung der Themen, Ziele bestimmen
2.	02.09.2025	Wie sieht es aus? Status Quo? Die Ernährungspyramide – aber nicht so langweilig
3.	09.09.2025	Die Grundnährstoffe – „Schlechte Kohlenhydrate – gutes Eiweiß“???
4.	16.09.2025	Digitales Einkaufstraining
5.	23.09.2025	Gemeinsames Kochen
6.	30.09.2025	Gewohnheiten entdecken und anpassen, Bewegung
7.	07.10.2025	Außer-Haus-Essen: Einladungen, Feste, Fast-Food... Entspannung, Stress
8.	28.10.2025	Gemeinsames Kochen
9.	04.11.2025	Die psychische Seite: Hunger, Sättigung, Körperwahrnehmung, Konditionierung
10.	11.11.2025	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!!

Vorbehaltlich aller Irrtümer und Änderungen, Marina Prigge-Fichtel