

Zertifizierter Gesundheitskurs

„Balance statt Ballast

- Ihr Ernährungskurs um Schritt für Schritt abzunehmen “

Dieser Kurs besteht aus 10 Kursstunden je 90 Minuten und wird von den Krankenkassen unterstützt.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

KU-ER-SUJQ7M	Zeitaufwand	Kosten
1. Einführung in Balance statt Ballast	90 min	
2. Kohlenhydrate – gezielt auswählen	90 min	
3. Iss bunt! Strategien, um mehr Gemüse und Obst zu essen	90 min	
4. Verhalten & Stressempfinden	90 min	
5. Proteine und Sättigung	90 min	
6. Endlich ohne Zucker Süßes genießen! Und Umgang mit Süßigkeiten erlernen	90 min	
7. Fette und Öle	90 min	
8. Getränke und Flüssigkeitsbedarf	90 min	
9. Ernährung im Job- und Familienalltag	90 min	
10. Abschluss von Balance statt Ballast	90 min	
		380,00 €

Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht bei Erwachsene

Kursbeschreibung:

Endlich wieder mehr Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit! Der Intensivkurs zum Abnehmen führt Sie Schritt-für-Schritt in 10 Kursabenden in die alltagstaugliche Umsetzung von einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise ein. Sie erhalten Wissen über die Schlüsselfaktoren eines gesunden Stoffwechsels sowie Materialien und Rezepte, die Ihnen auch nach dem Kurs noch helfen. Interaktive Veranschaulichungen, Übungen und Verkostungen sorgen für eine Menge Aha-Effekte. Die Abende dauern 90 min und beinhalten unter anderem folgende Themen: Motivation, Grundvoraussetzungen zum Abnehmen, Kohlenhydrate gezielt auswählen, Stressessen ablegen und Ernährung in emotionalen Situationen und Ernährung im Familien- und Berufsalltag.

Vielen Dank für Ihr Interesse an diesem Kurs.

Herzliche Grüße

