

Fit im Alltag – essen – genießen –wohlfühlen

Ist das, was ich esse, eigentlich gesund? Erfahren Sie, wie Sie auch bei geringem Budget sich gesund und lecker ernähren und Ihr Wohlbefinden steigern.

Programm

1. Einführung - Gesund genießen und Krankheiten vorbeugen: Der Mensch ist, was er isst! Gutes Essen muss nicht teuer sein
2. Richtig trinken: Wie viel soll es sein – was soll es sein?
5 am Tag: Obst –Salat- Gemüse – wie schafft man das?
3. Nicht „low carb“ – nicht „high carb“ – sondern „slow carb“:
gute und schlechte Kohlenhydrate
Das süße Leben – Wie gehe ich mit dem Süßhunger um?
4. Fette: gute und schlechte Fette – wie viel Fett braucht der Mensch
5. Wie viel Eiweiß muss/darf es sein?
6. Regelmäßig essen – achtsam essen

Termine Mittwochs, 15.05.2019 – 26.06.2019 (am 05.06.2019 fällt der Kurs aus)
Zeit 10:00-11:30 Uhr
Ort Familienzentrum Alte Schule
 Bitz 1
 35794 Mengerskirchen – Waldernbach

Kursleitung: Praxis für Ernährungsberatung Regina Hoffmann
 Tel.: 064171-951865
 E-Mail: regina@hoffmann-praxis-ernaehrungsberatung.de

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V