

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

11. Einführung - Gesund genießen und Krankheiten vorbeugen: Der Mensch ist, was er isst! Gutes Essen muss nicht teuer sein
12. Richtig trinken: Wie viel soll es sein – was soll es sein?
13. Nicht „low carb“ – nicht „high carb“ – sondern „slow carb“: gute und schlechte Kohlenhydrate
14. 5 am Tag: Obst –Salat- Gemüse – wie schafft man das?
15. Fette: gute und schlechte Fette – wie viel Fett braucht der Mensch
16. Wie viel Eiweiß soll es sein?
17. Das süße Leben – Wie gehe ich mit dem Süßhunger um?
18. Kochen – braten – backen: Die passende Zubereitungsart finden
19. Einkaufstraining: Gut und günstig einkaufen
20. Regelmäßig essen – achtsam essen

Limburg

Löhnberg

Ort Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V.
Ste.-Foy-Str. 35-39
65549 Limburg

Mehrgenerationenhaus Löhnberg
Am Berg 3 a
35792 Löhnberg

Termin Dienstag, 11:30-13:00 Uhr
Kursstart am 16.10.2018
10 Termine

Dienstag, 09:00-10:30 Uhr
Kursstart am 16.10.2018
10 Termine

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

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?
3. Nicht „low carb“ – nicht „high carb“ – sondern „slow carb“: gute und schlechte Kohlenhydrate
4. 5 am Tag: Obst –Salat- Gemüse – wie schafft man das?
5. Fette: gute und schlechte Fette – wie viel Fett braucht der Mensch
6. Wie viel Eiweiß soll es sein?
7. Das süße Leben – Wie gehe ich mit dem Süßhunger um?
8. Kochen – braten – backen: Die passende Zubereitungsart finden
9. Einkaufstraining: Gut und günstig einkaufen
10. Regelmäßig essen – achtsam essen

Limburg

Löhnberg

Ort Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V.
Ste.-Foy-Str. 35-39
65549 Limburg

Mehrgenerationenhaus Löhnberg
Am Berg 3 a
35792 Löhnberg

Termin Dienstag, 11:30-13:00 Uhr
Kursstart am 16.10.2018
10 Termine

Dienstag, 09:00-10:30 Uhr
Kursstart am 16.10.2018
10 Termine

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