

Watt und Wiese

„Gemeinsam zum Wunschgewicht“

Bei „Abnehmen“ denkst Du an
Knäckebrot mit Diätmargarine und geschmacklosem,
fettreduziertem Käse ? Dazu Matetee ?
Und nach 3 Wochen ist alles wieder beim Alten?!

Grauenhafte Vorstellung !

Für mich heißt „Abnehmen“:

**Ohne zu hungern und ohne schlechtes Gewissen
gutes, gesundes und abwechslungsreiches Essen
genießen und dadurch die Lebensqualität steigern !**

Du möchtest gemeinsam mit Freunden oder Freundinnen auf diese Weise abnehmen ?

Ohne „Wundermittel“, Pillen oder Pülverchen ? Dafür aber auch ohne JoJo-Effekt ?

Nur mit natürlichen Lebensmitteln und Bewegung ?

Dann melde Dich bei mir unter

kontakt@wattundwiese.de oder Tel.: 0157 32 95 77 97

Die Kosten für den Kurs betragen 600,- €*

*Veranstaltungsort: Wanna, Museumsweg 16; Teilnehmerzahl: 5 Personen

Du möchtest den Kurs an anderer Stelle durchführen und / oder mit mehr als 5 Personen ? Dann mache ich Dir gern ein individuelles Angebot.

Für den Inhalt des Kurses mache ich Dir den folgenden Vorschlag, den wir auf Wunsch gern noch etwas an Deine Bedürfnisse anpassen können:

Besonderen Wert lege ich im Kurs auf den Erfahrungsaustausch der Teilnehmer. Er wird daher am Anfang jedes Treffens stehen!

Termin	Thema
1	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung und Vorstellungsrunde - Vorstellung meines Konzeptes - Die Ausgangslage: Gewicht und Bauchumfang - Warum ist jedes verlorene Kilo ein Gewinn ? - Ernährungspsychologie: Warum essen wir ?
2	<ul style="list-style-type: none"> - Wie entsteht das „echte“ Hungergefühl ? - Wie entsteht das Sättigungsgefühl ? - Besprechung der Ernährungsprotokolle: häufige Ernährungsfehler
3	<ul style="list-style-type: none"> - Welche Nährstoffe benötigt mein Körper ? - Wo finde ich diese Nährstoffe ? - Grundlagen einer gesunden Ernährung / Ernährungspyramide - Unser Ernährungsplan entsteht !
4	<p>Die erste Mahlzeit des Tages - das Frühstück !</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie sieht es bei Dir aus ? - Wir sprechen über mögliche Alternativen und probieren Neues aus.
5	<p>Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was geschieht im Körper ? - Wie viel brauchen wir und was passiert mit dem „Zu Viel“ ? - Fett ist nicht gleich Fett - von guten und schlechten Fetten - Kohlenhydrate - viele Namen, feine Unterschiede
6	<p>Bring mehr Bewegung in Dein Leben !</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum brauchen wir Bewegung ? - Welche Möglichkeiten haben wir ? - Wir sprechen über Alternativen zu Jogging und Fitnessstudio. - Und probieren (auf Wunsch) Alternativen aus ! (zusätzliche Termine)
7	<p>Lieblingsessen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine Bratwurst, Pizza, Eis und Kuchen ist auch keine Lösung ! - Wir sprechen über selbstgemachte Alternativen zum Original ! - ... und probieren ein paar davon !
8	<p>Ernährungstrends und Diäten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crash-Diäten - LC/HF - „vegan for fit“ - Fasten - Intervallfasten - Paleo
9	<p>Superfoods</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist dran an Chia, Avocado und Co. ? - Wir suchen nach Alternativen aus der Region und probieren einige !
10	<p>Thema nach Wunsch der Teilnehmer Abschlussgespräch und Auswertung der Ergebnisse</p>