



«Gemeinsam abnehmen - stärkt»

Inhalt:

In diesem Workshop ist es das Ziel, dass du dein Gewicht auf eine gesunde Art und Weise reduzieren und längerfristig halten kannst. Du bist in einer Gruppe, welche alle das gleiche Ziel haben - ABNEHMEN. Der Workshop findet in einer Kleingruppe statt, welcher aus Theorie, Austausch und Praxis besteht und über 4 Abende dauert. Ziel ist es, dass ihr das Erlernte in eurem Praxisalltag umsetzen könnt. Während 2 Monate werdet ihr von mir begleitet und unterstützt. Zudem ist der Austausch unter den Teilnehmern sehr wichtig. Es werden Rezepte besprochen und untereinander ausgetauscht. Pack es an du bist nicht alleine «gemeinsam abnehmen, das stärkt!!!»

Zielgruppe des Workshops:

- Leidest du an Übergewicht?
- Bist du bereit mit anderen gleichgesinnten das Thema Übergewicht anzugehen?
- Hast du schon viele Diäten ausprobiert und bist nicht zum Erfolg gekommen?
- Leidest du aufgrund deines Übergewichts an Rückenschmerzen oder anderen Schmerzen?

Ziel des Workshops:

- Dass du dein Wunschgewicht anstreben kannst
- Dass du dich in deinem Körper wohl fühlst
- Dass du dich vitaler und voller Energie fühlst

Programm:

1. Tag:

- Einführung ins Thema (eigene Ziele definieren)
- Übersäuerter Körper vs. Übergewicht
- Was sind gute und schlechte Kohlenhydrate
- Transfer in die erste Woche

2. Tag:

- Theorie in eine Vital- und nährstoffreiche Ernährung
- Transfer in den Alltag, Wochenplangestaltung

3. Tag:

- Wie geht es mir?
- Essen als Emotionale Zuwendung
- Proteine und Fette

4. Tag:

- Wie geht es mir, wie fühle ich mich, habe ich meine Ziele erreicht.
- Wie sieht die Ernährung weiterhin aus
- Gemeinsamer Abschluss

Kursleiterin:	Nicole Waldvogel- Schmid Ganzheitliche Ernährungsberaterin
Kursdaten:	4 Abende à 2.5 Std. (19:00 - 21:30Uhr) (09.03., 21.03., 27.04., 25.05.2023)
Kursort:	Bahnhofstrasse 1, 5436 Würenlos
Kurskosten:	Pro Kursabend 100 Fr. inkl. Kursunterlagen und Degustationen
Anmeldung:	Bis am 24.02.2023 schriftlich per Mail an gsund-esse@bluewin.ch
Kontakt:	Nicole Waldvogel-Schmid 077 498 59 09

**Ich freue mich
auf deine Anmeldung!**