

- Gesünder, fitter leichter -

Mit diesem Ernährungsseminar bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Angebot betreut durch eine Diplom-Ökotrophologin, Heilpraktikerin und lizenzierte Bewegungstrainerin in einer Person an.

Dieser Kurs ist für Sie geeignet:

- ✓ Wenn Sie ein paar Pfunde verlieren möchten/müssen
- ✓ Wenn Sie sich einfach gesünder und bewusster ernähren wollen
- ✓ Wenn Sie chronische Erkrankungen wie:

- **Diabetes**
- **hohe Cholesterinwerte**
- **Gicht**
- **Arthrose+ Rückenschmerzen**
- **oder Bluthochdruck**

vermindern und auch verhindern wollen.

Was erwartet Sie?

An jeweils 8 Terminen erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Ernährungs- und Lebensweise dem Übergewicht oder Folgeerkrankungen zu Leibe rücken können. Durch kleine „Hausaufgaben“ von Termin zu Termin verfestigen Sie das Gelernte:

- **Check-Up Ihrer individuellen Ernährungssituation**
Ernährungsprotokollanalyse und individuelle Auswertung
- **Woraus besteht unser Essen?**
Welche Nährstoffe gibt es und wie beeinflussen sie unseren Stoffwechsel
- **Der Diätunsinn!**
Was kurzfristige und radikale Diäten mit unserem Stoffwechsel und Essverhalten anrichten
- **Ernährungspsychologie**
„falsche“ Ursachen erkennen und Essverhalten wahrnehmen
- **„Artgerechte“ Ernährung**
Wo kommt der Mensch her und wie hat er sich ursprünglich ernährt

- **Mythen der Ernährung**
Wir räumen mit lang bestehenden Mythen und Vorurteilen über die Ernährung auf
- **Rezepte**
zur Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen und einfach zum Genuss
- **Bewegung als Schlüssel**
Mehr Wohlbefinden und ein Wohlfühlgewicht
- **Erlebnis Einkauf**
Mogelpackungen erkennen und Zutatenlisten lesen können
- **Info-Materialien**
u.a. Kochbuch, Broschüren, Rezepte, Skript

Als **Ergänzung** bieten wir Ihnen Einzelcoachings an. Bei diesen erhalten Sie individuell auf Sie abgestimmte sinnvolle Tipps sowie eine Vertiefung des bisher Umgesetzten.

Anmeldung

Das Angebot „**Gesünder, fitter, leichter**“ wird in den Räumen der Praxis Alsenstrasse jeweils am Donnerstagabend durchgeführt:

- jeweils 8 Termine á 75 min.
- von 18:00 bis 19:15 Uhr

Kursleitung:

Katrin Glang
Dipl.- Ökotrophologin,
Heilpraktikerin und lizenzierte
Bewegungstrainerin

Kosten:

Die Gebühr für den Kurs beläuft sich auf 149,- €.

Erkundigen Sie sich zwecks Kostenübernahme bitte bei Ihrer Kasse. Viele Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs mit jeweils 75€.

Bitte benutzen Sie für die Anmeldung den Anmeldeflyer!

Bei Fragen zum Kurs oder Einzelberatungen wenden Sie sich bitte an Katrin Glang:
040-28782144
KoerperinBalance@gmx.de

Anfahrtsweg

Sie können die Praxis entweder mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen.

Bus:

Linie 20 bis Alsenplatz
Linie 183/283 bis Stresemannstr.

U-Bahn:

S11, S21 oder S 31 bis Holstenstraße

Auto:

Parkplätze direkt vor der Praxis



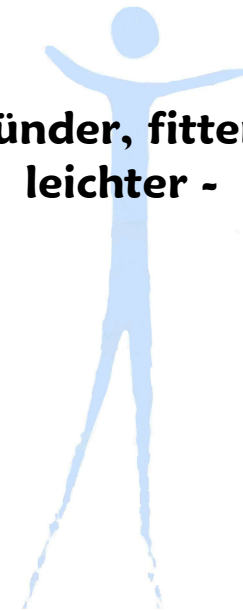
Praxisanschrift:

Praxisgemeinschaft Alsenstrasse
Alsenstrasse 25
22769 Hamburg
☎ : 040/89720790
FAX : 040/856019
E-mail: praxis@alsenstrasse.de
www.Praxis-Alsenstrasse.de



Ernährungsseminar:

- **Gesünder, fitter und leichter** -



Aktuelle Kurse - Jetzt anmelden!