

## Weitere Kurse in unserem Angebot:

### 2017:

- Ab Februar: Gruppenkurs zur Gewichtsreduktion durch Low Carb und Bewegung, Kurs mit 10 Treffen

## Gewichtsreduktion durch Low Carb



**Gruppenkurs zur Gewichtsreduktion:  
Mit weniger Kohlenhydraten zum Ziel!**

**SPITAL AARBERG**  
INSELGRUPPE

### **Ernährungsberatung**

Lyssstrasse 31  
3270 Aarberg  
032 391 82 88  
[erb@spitalaarberg.ch](mailto:erb@spitalaarberg.ch)  
[www.spitalaarberg.ch](http://www.spitalaarberg.ch)

Leitung:  
Stefanie Schaffer  
Ernährungsberaterin BSc

# Gewichtsreduktion mit weniger Kohlenhydraten

Durch Einschränkung der Kohlenhydratzufuhr und genügend Eiweiss erreichen Sie eine schnellere und längere Sättigung. Das Ziel dieser Ernährungsweise ist, durch das Tiefhalten des Blutzucker- und Insulinspiegels eine optimale Fettverbrennung zu erreichen.

Praktische Tipps für den Alltag erleichtern Ihnen die Umsetzung und somit eine Gewichtsreduktion.

In der Gruppe haben Sie ausserdem die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

## Kursinhalte:

- Begriffsklärung: glykämischer Index und glykämische Last
- Überblick über die Nahrungsmittel mit einem tiefen glykämischen Index
- Optimale Mahlzeitenzusammenstellung
- Mahlzeitenrhythmus und optimale Fettverbrennung
- Viele praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag mit Menüideen

KURSDATEN: Mittwoch: 05.10./ 19.10. und 02.11.2016

ZEIT: 18.00 – 19.30 Uhr

KURSORT: Spital Aarberg

KOSTEN: CHF 130.-

LEKTIONEN: 3 Treffen à 90 Minuten

TEILNEHMER: 8 – 12 Personen

LEITUNG: Stefanie Schaffer  
Ernährungsberaterin BSc  
Spital Aarberg

ANMELDUNG: Per E-Mail oder telefonisch bis 23. September 2016

Die Teilnahme wird Ihnen schriftlich bestätigt.