

Gewichtsreduktion durch Low Carb



Gruppenkurs zur Gewichtsreduktion

Mit weniger Kohlenhydraten zum Ziel!

Möchten Sie Ihr Gewicht langfristig durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, durch Bewegung und Achtsamkeit im Alltag reduzieren? Ohne Verbote und strikte Vorgaben, sondern mit Genuss und gesteigertem Bewusstsein?

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

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

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

Kursinhalte

- Kohlenhydrate: Vorkommen und Mengen
- Wirkungsweise von Nährstoffen auf den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung
- Optimale Mahlzeitenzusammenstellung
- Mahlzeitenrhythmus und optimale Fettverbrennung
- Viele praktische Tipps und Menu-Ideen für die Umsetzung im Alltag

Kurstag: Dienstag

Daten: 05.05.2020 / 26.05.2020 / 16.06.2020

Zeiten: 15.30–17.00 Uhr oder 18.00–19.30 Uhr
Der Kurs findet doppelt statt.

Kursort: Spital Aarberg

Kosten: CHF 140.–

Lektionen: 3 mal 90 Minuten

Teilnehmer: 8–12 Personen

Leitung:

Benita Rauch

Ernährungsberaterin BSc BFH

Spital Aarberg

Anmeldung:

Telefonisch oder per Mail bis am 21. April 2020

Die Teilnahme wird Ihnen nach dem Anmeldeschluss schriftlich bestätigt.

Spital Aarberg

Ernährungsberatung

Lyssstrasse 31

3270 Aarberg

+41 32 391 82 88

Mail: erb@spitalaarberg.ch

www.spitalaarberg.ch