

....weil Essen und genießen so leicht und lecker sein kann....

Gesundheit, die man Essen kann und auch noch von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird!

Neuer Präventionskurs: ESG – erfolgreich abnehmen

Themeninhalte:

- Kohlenhydrate- Qualität statt Quantität
- Leckere und gesunde Küche für die ganze Familie
- Bewegung macht fit! Sport und Ernährung aufeinander abgestimmt
- Diäten, Hunger und Sättigungsgefühl – Wann und wieviel ist das RICHTIGE FÜR MICH



Kursstart 14. Mai , 8 Termine dienstags ab 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Praxis Wohlwerk, Wildrosenweg 3, 24119 Kronshagen Kosten: 150,00 EUR inkl. Kursmappe (Die Kosten werden bis zu 100 % durch Ihre gesetzl. Krankenkasse bezuschusst)

Der Kurs für die Fortgeschrittenen: Präventionskurs:is(s)t fit !

Folgekurs für Kursteilnehmer des Einstiegskurses und / oder Einzelberatungen

Themeninhalte:

- Verfestigung der bereits umgesetzten Inhalte
- Umsetzung im Alltag
- Sport und Ernährung aufeinander abgestimmt
- Der neue Markt der Lebensmittel- welche Neuigkeiten und Diäten gibt es?
- Gemeinsames Einkaufstraining

Kursstart Mai 2019, 4 Termine montags 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr,

Praxis Wohlwerk, Wildrosenweg 3, 24119 Kronshagen

Kosten: 140,00 EUR inkl. Kursmappe (Die Kosten werden bis zu 100 % durch Ihre gesetzl. Krankenkasse bezuschusst)

Neuer Kochkurs: Leichtes und leckeres Grillbuffet für Ihre Grillsaison 2019

Nudelsalat, Kräuterbaguette und Würstchen sind doch was für Langweiler. Jetzt kommen die leichten und kreativen Ideen zum Grillen auf Ihren Tisch. Interesse?

Dann sichern Sie sich jetzt noch einen Platz im neuen Kochkurs! Sie kochen und probieren die Gerichte und erhalten zudem noch Tipps und neue Informationen zum Thema gesunde Ernährung.

Termine:

28. Mai 2019 von 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr im Küchenstudio- Ihre Küche- in 24214 Gettorf

Kosten: 35,00 EUR inkl. Rezepten, einem gemeinsamen Essen und Getränken

Einzelberatungstermine

Sie möchten lieber individuelle Einzelgespräche? Ihnen passen die Kurstermine nicht oder Sie wünschen eine Betreuung per Email- oder Telefonberatung?

Mit ärztlicher Verordnung sind auch diese Einheiten bezuschussungsfähig durch Ihre Krankenkasse:

- z.B. bei Fettstoffwechselstörungen
- Begleitung auf dem Weg zum Wunschgewicht
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Magen- und Darmbeschwerden
- Nahrungsmittelintoleranzen uvm.

Anmeldung und individuelle Termine nach Absprache:

Franziska Rethorn – Mißfeldt

–Diätassistentin–

Wildrosenweg 3, 24119 Kronshagen

www.ernaehrungsberatung-immnorden.de

