



ESSEN, WAS DIR GUT TUT

Abnehmen mit Leichtigkeit

Summer Feeling

Um mit Leichtigkeit Gewicht verlieren und dauerhaft halten zu können, ist es hilfreich, sich zunächst mit den Erwartungen an sich selbst zu beschäftigen. Warum genau möchten wir eigentlich abnehmen? Was verbinden wir mit einem geringeren Körpergewicht? Und wie wichtig ist das wirklich für uns?

Im Grunde geht es beim Abnehmen weniger darum, etwas zu verlieren (Gewicht), als vielmehr darum, etwas zu gewinnen (Wohlgefühl, Lebendigkeit, Selbstbewusstsein...). Doch was ist es, was wir gewinnen möchten? Und was sind wir bereit dafür zu tun?

Erst wenn wir diese wichtigen Fragen ehrlich beantwortet haben, können wir ein realistisches und erreichbares Ziel definieren. Motiviert von unserer eigenen Selbsterkenntnis lernen wir in diesem Kurs, wie leicht eine bedarfsgerechte Ernährungsweise aussehen kann. Wir erfahren u.a., wie die Kohlenhydrate auf unseren Blutzuckerspiegel wirken, welche Rolle die Ballaststoffe auch für unsere Psyche haben, und welche Pflanzenstoffe hochwirksam beispielsweise den Blutdruck und die Blutfettwerte verbessern können. Kleine Bewegungsspiele versüßen uns die Zeit, und selbstverständlich darf der Spaß nicht zu kurz kommen.

Die Treffen finden **4 x mittwochs von 18:00 – 20:00 Uhr** statt.

Termine *Summer Feeling* **03.08., 10.08., 17.08., 24.08.**

Teilnehmer Max. 10, mind. 6 Teilnehmer

Kosten 109 € pro Person
(die gesetzl. Krankenkassen bezuschussen den Kurs i.d.R. mit 75 €)

Ort Meggendorfer Str. 2 (2. Stock, kein Aufzug) in Bad Aibling

Anmeldung per E-Mail unter info@bettina-kuba.de
Die Anmeldung wird nach Anmeldebestätigung und Eingang der Kursgebühr verbindlich.