

Adieu, ihr lieben Pfunde

Übergewicht zählt heute zu den größten Gesundheitsproblemen. Mehr als 50% der Deutschen sind adipös und daher anfällig für chronische Erkrankungen wie z. B.:

- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörung
- Bluthochdruck
- Gicht
- Gelenkverschleiß
- Rückenschmerzen



Schlanke Menschen können ebenfalls darunter leiden, denn die Ursachen sind vielschichtig und abhängig von Lebensstil, den Essgewohnheiten, seelischen Einflüssen und den Erbanlagen.

Wir bieten Ihnen im Rahmen einer Seminarreihe eine professionelle Ernährungsberatung durch eine Ökotrophologin auf der Basis wissenschaftlich bewährter Prinzipien und neusten Erkenntnissen aus der Forschung.

Durch eine ausgewogene Ernährungsweise kombiniert mit mehr Bewegung fördern Sie Ihre Gesundheit und steigern Ihre Leistungsfähigkeit.

Das Programm

- **Nahrungszusammensetzung**
Welche Nährstoffe gibt es und welche Funktionen üben Sie auf den Stoffwechsel aus?
- **Diätlos glücklich? Was Sie von Diäten halten sollten**
Simple Esstricks für einen schlankeren und gesunden Körper
- **Ernährungspsychologie**
Ursachen erkennen, Essverhalten wahrnehmen
- **Die LOGI-Methode**
Herzgesunde Ernährung. Kurze Zeitreise an den Ursprung der Nahrungsmittel
- **Rezepte für ernährungsabhängige Erkrankungen,**
z. B. Adipositas, Rheuma
- **Sinn und Unsinn der Fettphobie**
Welches Fett hilft Ihrer Gesundheit, welches Fett sollten Sie meiden
- **Mythen der Ernährung**
Kohlenhydrate machen nicht dick, das Ei - eine Cholesterinbombe, etc.

- **Essen und Trimmen – beides muss stimmen**
Was kann Bewegung an Ihrem Körper bewirken
- **Supermarktbesuch**
Das Erkennen von Mogelpackungen, gesund und genussvoll einkaufen
- **Skript und Info-Material,**
z.B. Fettbroschüre, Öltabelle, Trinkfahrplan, Saisonkalender



Die LOGI-Methode nach Herrn Dr. Worm

Anmeldung

Die Seminarreihe wird in den Räumen der Praxis Ärzte Am Kasierkai durchgeführt.

Der Supermarktbesuch findet in Groß-Borstel statt.

Der Kurs findet jeweils am Mittwochabend statt.

Seminarreihe: 6 Termine á 90 min.

Zeit: **18:30 bis 19:30 Uhr**

Kursleitung:

Heike Lemberger, Ökotrophologin
Henriette Harborth, Ökotrophologin



Kosten:

Das von uns entwickelte Kursprogramm wird von den meisten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. In der Regel werden 80% der Kosten erstattet.

Die Gebühr für den Ernährungskurs beläuft sich auf:

Adieu, ihr lieben Pfunde: 150,- €

Rufen Sie uns an oder fragen Sie an der Anmeldung, wann der nächste Kurs beginnt.



Bus: Metro-Bus 4 bis Station
»Marco-Polo-Terrassen«

U-Bahn: U3 Station »Baumwall«
oder U1 Station »Messberg«

Auto: Bis zur Fertigstellung des Parkhauses an der Elbphilharmonie sind nur wenige Parkplätze in der Straße Am Kaiserkai vorhanden. Das Parkhaus am Sandtorkai liegt wenige Gehminuten entfernt.

Veranstaltungsort:

Ärzte Am Kaiserkai

Am Kaiserkai 46, 20457 Hamburg

Telefon: 040/64 66 17 60

Telefax: 040/64 66 17 62

info@AerzteAmKaiserikai.de

www.AerzteAmKaiserikai.de

Information zum

LOGI- Ernährungskurs:

„Adieu, ihr lieben Pfunde“



In Kooperation mit den:

Ärzten Am Kaiserkai