

ISSDICHFIT

EIN PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA »ÜBERGEWICHT«



Eine Mischung aus Ernährungsberatung und Sporteinheiten

16 Einheiten à 90 – 120 min

2x wöchentlich Dienstags und Donnerstags

Kosten: 250,00 € pro Person

(mit 80% bezuschusst, bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse)

Informiere dich über den nächsten Starttermin bei uns!

Vereinbare einen individuellen Beratungstermin unter

0214 / 8680027 oder per Mail: fitness-health@tsvbayer04.de



ISSDICHFIT

EIN PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA »ÜBERGEWICHT«

KURSinHALTE

- Standortbestimmung
- Entstehung des Übergewichts
- den Auslösern auf der Spur
- Kohlenhydrate – die bösen Dickmacher?
- Fett – Macht Fett gleich fett?
- Eiweiß – Der Stoff aus dem die Muskeln sind
- Flüssigkeit – Die Quelle des Lebens
- die Tricks der Industrie
- Rund um den Einkauf – eigenes Konsumverhalten
- Ziel erreicht, was nun?

ZIELE

- Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- angemessene Gewichtsreduktion und Stabilisations

MIT LISA MARIE HUDEZEK

Ernährungsberatung/-therapie &
Fitnesscoaching

www.issdichfit-nrw.de

