

KONZEPT

KIRSTEN HAGEMANN - ERNÄHRUNGSBERATUNG

1 -TAGES ERNÄHRUNGS-WORKSHOP
FÜR DIE SPITZENFRAUEN IM NORDEN

***„SO ISST MAN HEUTE -
ERNÄHRUNGSWISSEN UPDATE“***

1

MIT SCHWERPUNKT:

- Grundlagen der Ernährungslehre nach dem aktuellen Stand in der Ernährungswissenschaft
 - Ernährungsumstellung – einfach und flexibel ohne „Schnick-Schnack“
 - Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
 - praktische Tipps für den privaten und beruflichen Alltag für eine gesunde Zukunft und mehr Lebensenergie
-
-

INHALTE:

TEIL 1: SO FUNKTIONIERT „GESUNDE ERNÄHRUNG“ HEUTE

- Die Deutschen sind zu dick
- Wie konnte es soweit kommen?
- Wie kann man gegensteuern?
- Grundlagen der Ernährungswissenschaft auf den aktuellsten Stand gebracht, denn Wissen macht fit und gesund.

TEIL 2: SCHLUSS MIT ERNÄHRUNGSMYTHEN – ESSEN MIT GESUNDEM MENSCHENVERSTAND

- Alles rund um Kohlenhydrate. Welche Auswirkungen haben sie auf den Stoffwechsel?
- Entspannt essen durch gesunde, alltagstaugliche, familienfreundliche und an den Dienst angepasste Ernährungsumstellung
- Schluss mit Ernährungsmythen – Essen mit gesundem Menschenverstand

2

TEIL 3: RAUS AUS DER ZUCKERFALLE

- Wo verstecken sich Kohlenhydrate/Zucker in Lebensmitteln und Getränken?
- Warum essen wir gerne süß?
- Was tun gegen Süßhunger?
- Die besten Alternativen
- Die Trinkformel

TEIL 4: SATT WERDEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

- Wie entsteht Sättigung?
- Wie lässt sich die Energiedichte einer Mahlzeit senken?
- Wie wichtig sind der Wasser-, Eiweiß- und Ballaststoffgehalt einer Mahlzeit für eine langanhaltende Sättigung?
- Wie werden Lebensmittel richtig kombiniert?
- Iss´ dich satt und nimm´ trotzdem nicht zu!

TEIL 5: MACHT FETT FETT?

- Warum brauchen wir Fett?
- Warum ist „wenig Fett“ ungeeignet?
- Mythen rund um das verurteilte Fett
- Welche Fette sind gut für die Gesundheit und die Figur?

3

TEIL 6: UND SO FUNKTIONIERT´S!

- Programmvorstellung „ICH bin ICH und ICH entscheide
- Ein flexibles und unkompliziertes Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt
- Alle Workshop-Teilnehmer/innen erhalten ihre persönliche und individuelle Schulungstasche mit allen Materialien, um sofort im Alltag zu starten.

ZEITPLAN:

TAG 1

| | |
|------------------------------|--|
| ab 9.00 Uhr | <i>Eintreffen der Teilnehmer/innen</i> |
| 9.15 Uhr – 10.45 Uhr | <i>Teil 1: So funktioniert „gesunde Ernährung“ heute.</i> |
| 10.45 Uhr – 11.00 Uhr | <i>Pause</i> |
| 11.00 Uhr – 12.30 Uhr | <i>Teil 2: Schluss mit Ernährungsmythen – Essen mit gesundem Menschenverstand Teil 3: Raus aus der Zuckerfalle</i> |
| 12.30 Uhr – 14.00 Uhr | <i>Mittag</i> |
| 14.00 Uhr – 15.00 Uhr | <i>Teil 4: Satt werden ohne schlechtes Gewissen. Teil 5: Macht Fett fett?</i> |
| 15.00 Uhr – 15.30 Uhr | <i>Pause</i> |
| 15.30 Uhr – 16.30 Uhr | <i>Teil 6: Und SO funktioniert's!</i> |
