

Ernährungscamp „Genussvoll durch die Lebensmittel“

Ab etwa Mitte 40 lohnt es sich ganz besonders, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Wer neben regelmäßiger Bewegung auf eine gesunderhaltende Ernährungsweise achtet, kann vielen Zivilisationskrankheiten rechtzeitig vorbeugen. Wie man ab 45 besser isst, um gesund und fit zu bleiben, wird in diesem Ernährungscamp praxisnahe erlebt. Ihre Belohnung: Mehr Wohlbefinden und ein gutes Körpergefühl!

Ablaufplan		
FREITAG	13.00 - 13.45 h	Begrüßung, Infos, Organisatorisches & aktives Kennenlernen
	13.45 - 16.30 h inkl. 2 Pausen	Bleibt alles anders? Wie sich Ihr Körper mit den Jahren ändert und wie Sie ihn am besten unterstützen können, damit Blutdruck und Cholesterinwerte im grünen Bereich bleiben.
	18.30 h	Abendessen
SAMSTAG	7.30 - 8.00 h	Aktives Erwachen
	ab 8.00 h	Frühstück
	9.30 - 10.00 h	Austausch statt Verzicht! Es gibt immer eine gesündere Alternative für Ihre Lieblingspeise.
	10.00 - 12.30 h	Gruppe 1 - Kochworkshop: Kreative, gesunde Kochideen für faule Genießer Wir zeigen Ihnen einfache, schnelle Gerichte, die gut tun und gut schmecken.
	10.00 - 11.30 h	Gruppe 2 - Mein Weg zum Wunschgewicht - was wirklich hilft.
	11.30 h	Gruppe 2 Mittagessen im Hotel
	13.30 - 14.30 h	Was den Bauch bewegt Ihr Darm lenkt Gesundheit und Wohlbefinden - unterstützen Sie ihn dabei.
	14.45 - 15.00 h	Übungen mit Theraband
	15.00 - 16.00 h	Von Kürbiskern bis Sojabohne Helfen spezielle Lebensmittel in der Lebensmittel?
	19.00 h	Abendessen
SONNTAG	7.30 - 8.00 h	Aktives Erwachen
	ab 8.00 h	Frühstück
	bis 10.00 h	Check-out
	10.00 - 12.30 h	Gruppe 2 - Kochworkshop: Kreative, gesunde Kochideen für faule Genießer (s.o.)
	10.00 - 11.30 h	Gruppe 1 - Workshop: Mein Weg zum Wunschgewicht - was wirklich hilft
	ab 11.30 h	Gruppe 1 Mittagessen im Hotel
	12.30 h	Feedbackrunde, Verabschiedung

Änderungen vorbehalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.