

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

**„Gesundheitspraxis Dithmarscher
Schweiz“**

Hartmann GbR
Ant Holt 9
25782 Welmbüttel

Fon: 04838 - 2990026
Mobil : 0170 205 22 58
mail@nordic-walking-sport.de
www.bewegtes-abnehmen.de

Ernährungskonzept „Bewegtes Abnehmen“

Mit unserem Ernährungsprogramm möchten wir Ihnen helfen, Ihr Wohlfühlgewicht möglichst einfach, schonend und medizinisch sinnvoll zu erreichen und zu erhalten.

Das Konzept wurde von Ärzten entwickelt und basiert auf modernen ernährungsmedizinischen Erkenntnissen. Dabei werden die Besonderheiten des Stoffwechsels berücksichtigt.

Unser Kurs versteht sich als Einstieg in eine langfristige Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Fest steht: je mehr ich mich bewege desto stärker mobilisiere ich meine Energiereserven, also mein Körperfett.

Das Fett gelangt in die Muskeln und wird dort in Bewegungsenergie umgewandelt. Diätversprechen, die ohne ein ausreichendes Maß an Bewegung auskommen wollen und einseitige Ernährungsvorschläge machen, sind nur dem Jo-Jo-Effekt dienlich und bedeuten in den meisten Fällen eine deutliche höhere Gewichtszunahme als vor der Diät. In der Ernährung kommt es auf eine ausgewogene Mischkost an. Unsere Makronährstoffe, wie Kohlehydrate, Fett und Eiweiß sollten in einem auf „mich und meinem Bedarf“ abgestimmten Verhältnis zueinander stehen.

Hunger lässt den „Stoffwechsel-Motor“ langsam laufen und man erreicht das Gegenteil. Nur durch bewusste Ernährung und ein bewusstes Ess- und Bewegungsverhalten wird sich langfristig etwas ändern.

Meine Bereitschaft als Teilnehmer: ich bin bereit, auf einige liebgegewonnene Gewohnheiten zu verzichten. Und jetzt geht`s los!

Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz

Ernährungskonzept „Bewegtes Abnehmen“



**Ernährungs- und
Bewegungsberatung**

Info-Hotline
04838-2990026

Ernährungskonzept „Bewegtes Abnehmen“

Ihre Vorteile:

- Kleine Gruppen
- Individuelle Beratung
- Bewegungsangebote ohne zusätzliche Kosten

Der Einstieg in unser Kursprogramm ist zu jedem Zeitpunkt möglich!

Termine Gesundheitspraxis: Ernährungsberatung immer

Donnerstags: 19:00 – 20:00 Uhr oder

Freitags: 10:00 – 11:00 Uhr

**Entnehmen Sie bitte die aktuellen Bewegungstermine dem aktualisierten
Bewegungsplan.**

Bitte melden Sie sich telefonisch zu Ihren Terminen an.

Hotline 04838 – 2990026 oder 0170-2052258

Kursgebühren für 4 Wochen – Beratung und Bewegung:

**Gruppentreff und Vorträge, sowie alle ausgewiesenen
Bewegungsangebote 30 € für 4 Wochen**

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Plz./Ort: _____

Telefon: _____

Starttermin: _____

Die Kursgebühr ist im Voraus zu entrichten.

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.