



Die Besseresser – Power auf Dauer

Kurs: Montagmorgen/Montagabend

Datum	Zeit	Inhalt
1	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Ein herzliches Hallo! <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wir lernen uns kennen. ▪ Wir organisieren uns. ▪ Ihre Wünsche an den Kurs
2	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Aller Anfang wird leicht! <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ernährungstagebuch ▪ Gewichtstagebuch ▪ Bewegungsprotokoll
3	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Was will der Künstler uns damit sagen? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auswertung der Eingangswerte incl. Laborwerte ▪ erste Auswertungen Ernährungstagebuch
4	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Orientierungsvorschläge für eine ausgewogene Ernährung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie viel ist eine Portion?
5	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Kleine Nährstofflehren - Worauf kommt´s an? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückgabe des Ernährungstagebuches
6	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Vitamine und Mineralstoffe – Die Kleinen ganz groß <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedeutung der Vitamine/Mineralstoffe für die Gesundheit und einen funktionierenden Stoffwechsel
7	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Ernährung/Psychologie <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die 5 Fettnäpfchen beim Abnehmen
8	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	StrEss! (Ernährung/Psychologie) <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Was heißt denn hier eigentlich Stress?“ ▪ „Hunger macht böse!“ ▪ „Essen hält Leib und Seele zusammen.“
9	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Ernährung/Psychologie <ul style="list-style-type: none"> ▪ raus aus der Rückfallfalle und Schluss mit hinderlichen Gewohnheiten
10/11	10. ⁰⁰ - 12. ⁰⁰ / 17. ⁰⁰ -19. ⁰⁰	„Einkaufen will gelernt sein“ (morgens) oder „Lecker-Schmecker-Kochrunde“ im APZ (abends)
12	10. ⁰⁰ - 11. ⁰⁰ / 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Wie geht es weiter? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die künftige Lebensweise ▪ Resümee ▪ Was nehmen Sie sich vor?

Optional (obligat für AOK), jeweils 11.00 - 12.00 oder 18.00-19.00

Änderungen behalten wir uns vor!