

Leichter durchs Leben – Abnehmen ohne zu hungern

Inhalte zum Kurs

Eine leckeres Essen mit Freunden, dazu ein gutes Glas Rotwein, wer sagt dazu schon gerne nein? Oder schnell etwas für unterwegs kaufen, wenn sich der Hunger meldet, wer kennt das nicht? Und solange der Bauch nicht drückt macht man sich darüber auch weiter keine Gedanken.

Tatsächlich haben wir jedoch in Deutschland ein Überangebotsproblem. Wir essen nicht nur weil wir Hunger haben, sondern weil es gerade so gut schmeckt oder riecht. Essen ist preiswert und stets verfügbar, sei es unterwegs oder im Supermarkt. Wir leben quasi im Schlaraffenland.

Die Folge ist Übergewicht. Mehr als 60% der Männer und fast 51% der Frauen sind übergewichtig.

Dauerhaft Abnehmen, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie erlernen hier eine einfache Methode nach dem Energiedichteprinzip, mit der Sie ohne zu hungern gesund Abnehmen und später das Gewicht gut halten können.



Dabei sind strikte Verbote tabu. Besser noch, der Genuss ist wichtig für eine zufriedene Abnahme und kommt daher nicht zu kurz. Die erlernten Strategien helfen im Alltag und beim Einkaufen oder schwierige Situationen zu meistern. Und auch die Frage, wie man sich langfristig motivieren kann, wird beantwortet. In der Gruppe können Sie sich austauschen und neue Ideen für sich nutzen.

Es handelt sich also nicht um eine Diät, sondern um eine gesunde alltagstaugliche Ernährungsumstellung mit Blick auf ein gesundes Körpergefühl. Der JoJo-Effekt kann so vermieden werden.

Dieser Kurs findet zehn Mal in wöchentlichem Abstand statt und dauert jeweils 60 Minuten. Wer mag kann den freiwilligen, diskreten Service einer Gewichtskontrolle vor oder nach der Stunde nutzen.