



# „Abnehmen – ein Kurs speziell für Männer“

Die Statistik zeigt, dass Frauen, wie auch Männer in Deutschland mit Übergewicht zu kämpfen haben. Dennoch ist es so, dass sich Frauen viel häufiger mit diesem Thema auseinandersetzen.

Ein möglicher Grund sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, hinsichtlich der Ernährungsgewohnheiten und Essvorlieben, der Diäterfahrungen und der verschiedenen Lebenssituationen.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Männer. In diesem Kurs haben sie die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Entdecken Sie neue und passende Ideen für eine alltagstaugliche Umsetzung im Berufsleben, unterwegs, in der Familie oder in der Partnerschaft. Lassen Sie sich motivieren zu einer gesunden Ernährungsumstellung die Ihnen trotzdem schmeckt und Sie so ohne zu hungern Gewicht verlieren.

Inhalte:

- Das Energiedichteprinzip,
- Kohlenhydrate und Proteine,
- Umsetzung im Alltag