

# Schluss mit Diäten **Kurs**

## *Individuelle Wege, um gesund abzunehmen.*

Eigentlich wissen Sie ganz genau, was Sie bei der Ernährung anders machen müssten! Und dennoch scheitern Sie an der konkreten Umsetzung...

Kennen Sie das? Wenn ja, dann haben wir genau das Richtige für Sie! In nur vier Einheiten vermittelt Ihnen unsere Ernährungsberatung, worauf es bei der Ernährung ankommt und wie Sie diese ganz konkret und vor allem nachhaltig umstellen können!

Dieser Kurs ist ein Zusatzangebot zu unserem Präventionskurs *Stoffwechseltraining* und richtet sich an alle, die sich gerne mehr Unterstützung bei der Umsetzung der Ernährungsvorgaben wünschen.

**Jetzt zum Wunschgewicht !!!**

Herzlich eingeladen sind aber auch diejenigen, die sich ausschließlich für das Thema Ernährung interessieren!

## ***Gesund abnehmen: Die richtige Ernährung für ihren Stoffwechsel!***

**4 Termine á 90 Minuten von Mai bis Juni**

*(Für eine Übersicht aller Termine - Flyer wenden)*

**Kosten:** 44 € *(für Stoffwechselteilnehmer)*

59 € *(für Externe)*

**Ort:**

**VGS Seminarraum  
Am Wassermann 3,  
50829 Köln**



Verein für Gesundheitssport  
und Sporttherapie Köln e.V.

**Alle weiteren Kurse und Angebote des VGS finden Sie auf [www.vgs-koeln.de](http://www.vgs-koeln.de)**

**Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an! 0221 888 253 14**

# Kursübersicht

## Bewusster Essen und so langfristig abnehmen!

Dieser Kurs motiviert zur gesünderen Ernährung, und das unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Wünsche. Das primäre Ziel des Kurses ist eine langfristige Ernährungsumstellung, die zu Ihnen passt und die mit den Bedarfen Ihres Körpers im Einklang steht.

## Themen, Datum & Inhalte

### „Essen im Biorhythmus“

Option 1: **Dienstags, 07.05.2019 um 20:15h**

Option 2: **Donnerstags, 16.05.2019 um 18:45h**

*Vorstellung des Ernährungskonzeptes nach dem Turbo-Stoffwechsel Prinzip von Prof. Dr. Froböse.*

### „Wege durch den Ernährungsdschungel“

**Mittwochs, 22.05.2019 um 17:30 h**

*Sie wissen eigentlich genau was gesund ist und was eher nicht. Dennoch verstecken sich in manchen Lebensmitteln ungesunde Zucker und Fette. Es lohnt sich, diese genauer unter die Lupe zu nehmen!*

### „Gewohnheitscheck“

**Mittwochs, 05.06.2019 um 17:30 h**

*Um langfristige Erfolge zu erzielen, ist es wichtig, den eigenen Gewohnheiten auf die Spur zu gehen. "Was kann und will ich ändern? Und wie schaffe ich das?" Mit diesen Fragen beschäftigen Sie sich in dieser Einheit. Dabei erarbeiten Sie sich flexible Verhaltensstrategien. Sagen Sie nie mehr "nie"!*

### „Durchhalten - aber wie?!“

**Mittwochs, 26.06.2019 um 17:30 h**

*Wie schaffen Sie es, am Ball zu bleiben und nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben? Das ist das Thema dieser Einheit. Sie lernen Ihre Erfolge wertzuschätzen und wie Sie sich dafür belohnen können.*

**44 €**  
(für Stoffwechsel-  
kursteilnehmer)

**59 €**  
(für Externe)

**Alle weiteren Kurse und Angebote des VGS finden Sie auf [www.vgs-koeln.de](http://www.vgs-koeln.de)**

**Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an! 0221 888 253 14**