

18. Februar 2025

## Weg mit dem Speck – Ganzheitliche Ernährungslehre Gewichtsreduktion

Sie möchten richtig und nachhaltig abnehmen? Noch nie wussten wir so viel über die Ernährung wie heute, doch geht es in eine falsche Richtung. Wie kann Übergewicht vorgebeugt werden? Wie purzeln Kilos ohne Diäten? Wieso helfen Salat und Light-Joghurts nicht beim Abnehmen? Warum sollten keine Mahlzeiten ausgelassen werden? Diese und viele weiteren Fragen werden heute beantwortet.



### Kursinhalt

- Westliche und chinesische Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsreduktion
- Esst endlich normal!
- Warum Salat nicht schlank macht
- Diäten und viele Märchen
- Das Leid mit den Light Produkten
- Abends wird's gemütlich, leider nicht für die Figur

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die ganzheitlichen Ernährungsempfehlungen zur Gewichtsreduktion
- können die Informationen einfach umsetzen und weiterempfehlen

### Dozentin

Pascale Barmet

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmende

### Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Dienstag, 18. Februar 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial