

Montag  
18.00 -20.00

## Ernährungs – und Gewichtsmanagement Workshop in 16 Einheiten

1. 26.10.2020 • Bewusste Ernährung
2. 02.11.2020 • Was esse ich?
3. 09.11.2020 • Mein Kalorienbedarf
4. 16.11.2020 • So funktioniert der Stoffwechsel
5. 23.11.2020 • Fettzellen und die Fettverbrennung
6. 30.11.2020 • Auf geht's ins neue Essverhalten
7. 07.12.2020 • Wann bin ich satt?
8. 14.12.2020 • Bewegung, muss das sein?
9. 21.12.2020 • Kohlenhydrate
10. 28.12.2020 • Ballaststoffe
11. 04.01.2021 • Eiweiß
12. 11.01.2021 • Fettgesund
13. 18.01.2021 • Vitamine & Mineralstoffe
14. 25.01.2021 • Trinken
15. 01.02.2021 • Nochmals durchstarten
16. 08.02.2021 • Mach dein Ding



Gesundheit & Lebenskompetenz

lebens**WERT**

**Wo?**

Raiffeisenstr. 25  
26122 Oldenburg

**Informationen oder Anmeldung**

Ulrike Wiedfeld  
0162- 6454580