

Mit der Flexi-Diät zu besseren Abspeckerfolgen Seminar am 16.02.2018 10:00 – 17:00 Uhr

Das Seminar behandelt keine neue „Wunderdiät“ sondern bietet die Quintessenz aus den neuesten Erkenntnissen zur Reduktionsdiäten und Gewichtskontrolle

Wer besonders effektiv Gewicht verlieren will, sollte in den ersten Wochen nur 50 bis 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag zu sich nehmen. Am erfolgreichsten ist derjenige, der am Anfang der Diät alle Mahlzeiten am Tag durch hochwertige proteinreiche Shakes ersetzt. Das belegen aktuelle wissenschaftliche Studien. Wer nicht shaken möchte, nimmt mit der mediterran ausgerichteten Low-Carb-Diät auf ebenso leckere wie nachweislich gesunde Weise ab: mit eiweiß- und vitaminreichen Mahlzeiten, die viel Gemüse und zuckerarmes Obst, Fisch, Fleisch und Milchprodukte, aber wenig Kohlenhydrate enthalten.

Wenn es um den anschließenden Gewichtserhalt geht, kommt das bereits bekannte »Flexi-Carb«-Konzept ins Spiel. Die Menge der Kohlenhydrate, die wir zu uns nehmen, muss an unseren Lebensstil und vor allem an die körperliche Aktivität angepasst werden, denn zu viele Kohlenhydrate führen wieder zur Gewichtszunahme und somit zu einer Vielzahl von ernährungsbedingter Krankheiten.

Inhalt:

Theorie:

- Übergewicht richtig definieren
- Besser abspecken als abnehmen
- Effektiv abnehmen ist möglich
- Diäten im Vergleich
- Crash-Diäten zu Unrecht verteufelt
- Die Hintergründe des Jo-jo-Effekts
- Die größten Abspeck-Lügen begraben
- Ketogene Ernährung im Aufwind
- Mikrobiota hegen und pflegen
- Energie-Booster sinnvoll einsetzen

Praxis:

- Die mediterrane Low-Carb Pyramide zum Abnehmen: Von der Basis bis zur Spitze
- Abspecken mit Mahlzeiten-Ersatzkonzepten (Darstellung der Abspeckphasen)
- Was macht ein guter Proteinshake aus?
- Kraft- und Ausdauersport in der Adipositas-Therapie und Prävention
- Gewicht halten mit dem Flexi-Carb-Konzept

Tagesablauf

10:00 – 13:00 Uhr Referent Prof. Dr. Nicolai Worm

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause mit Verpflegung

14:00 – 17:00 Uhr Referentin Heike Lemberger

Die Referenten



Prof. Dr. Nicolai Worm, München

- Diplom-Oecotrophologe
- Autor von zahlreichen Büchern und Fachartikeln
- Begründer der LOGI-Methode und Flexi-Carb
- Entwickler des Leberfasten-Konzepts zur Behandlung der nichtalkoholischen Fettleber
- Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
- Er ist bekannt durch seine zahlreichen Publikationen, öffentlichen Auftritte sowie durch seine Expertise zu evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen.



Heike Lemberger, Hamburg

- Diplom-Oecotrophologin
- Buchautorin
- jahrelange Berufserfahrung in der Einzel- und Gruppenberatung
- Beratungsschwerpunkte: Insulinresistenz, Adipositas, Diabetes Mellitus Typ2, Metabolisches Syndrom und Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO)

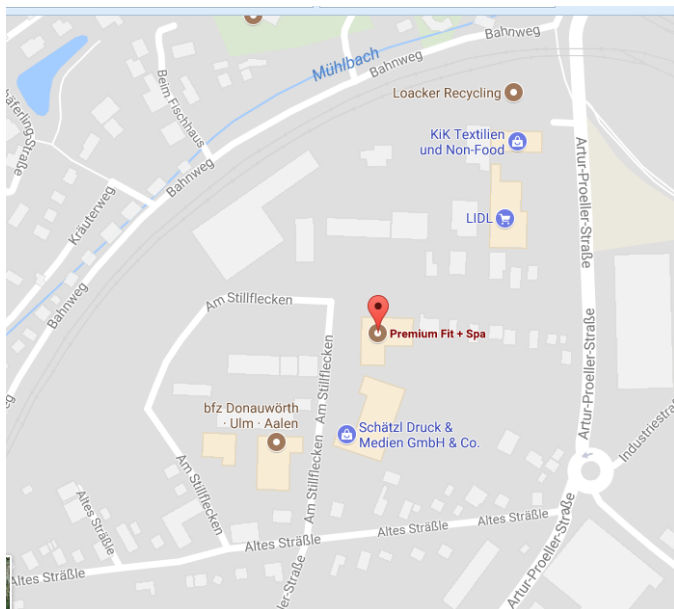
Dieses Seminar richtet sich an erfahrene Ernährungstherapeuten.
Veranstaltungsort ist der Kursraum des Premium Fit + Spa, Am Stillflecken 6,
86609 Donauwörth.

Beginn ist am Freitag, 16.02.2018 um 10:00 Uhr und das Ende ist auf 17:00 Uhr
angesetzt. In der Mittagspause von 13:00 – 14:00 Uhr erhalten Sie Verpflegung
und für Getränke zum Seminar ist gesorgt. Parkplätze stehen kostenfrei direkt
vor dem Gebäude zur Verfügung.

Sie können sich per Email bei unserer Mitarbeiterin Evi Müller
(evi-rossmann83@web.de) verbindlich anmelden.

Nach Ihrer Anmeldung durch Anmeldeformular erhalten Sie die Rechnung über
den Seminarbetrag von 279 €. Nach Zahlungseingang ist Ihr Platz fix reserviert.
Die Anmeldung läuft bis 02.02.2018. Ist die Mindestteilnehmerzahl von 15
Personen nicht erreicht, wird das Seminar abgesagt und Sie erhalten den vollen
Beitrag umgehend zurück erstattet. Bei Überbuchung führen wir eine Warteliste.
Sollten Sie bis 15.01.2018 stornieren ist dies kostenfrei. Bei Storno bis
31.01.2018 werden 80 % und danach 100% des Betrages einbehalten bzw. Sie
können eine Ersatzperson stellen.

Ihr Seminarveranstalter
Premium Fit + Spa
Am Stillflecken 6
86609 Donauwörth
0906 7051871
www.premium-fit-spa.de



Sollten Sie in der Umgebung übernachten wollen gibt es folgende Möglichkeiten:

www.hotel3kronen.com
www.parkhotel-donauwoerth.de
www.dehner-blumenhotel.de
www.pension-getrud.de



Verbindliches Anmeldeformular zum Seminar

Mit der Flexi-Diät zu besseren Abspeckerfolgen
Seminar am 16.02.2018 10:00 – 17:00 Uhr

Vorname/ Name: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

Email Kontakt: _____

Falls abweichend Rechnungsname / Adresse:

Anmeldungskonditionen:

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie die Rechnung über den Seminarbetrag von 279 €. Nach Zahlungseingang ist Ihr Platz fix reserviert. Die Anmeldung läuft bis 02.02.2018. Ist die Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen nicht erreicht, wird das Seminar abgesagt und Sie erhalten den vollen Beitrag natürlich umgehend zurück erstattet. Bei Überbuchung führen wir eine Warteliste. Sollten wir das Seminar am 02.02.2018, aufgrund der Mindestteilnehmerzahl, absagen müssen, können wir für Ihre evtl. anfallenden Stornokosten Übernachtung/Reisekosten nicht aufkommen.

Ihre Stornobedingungen:

Sollten Sie stornieren müssen, richten Sie bitte eine Email an unsere Mitarbeiterin Evi Müller evi-rossmann83@web.de

Storno bis 15.01.2018 = kostenfrei.

Storno bis 31.01.2018 = 80 % des Seminarbeitrages werden einbehalten

Storno nach 31.01.2018 = 100% des Betrages werden einbehalten bzw. Sie könne eine Ersatzperson stellen.

Stempel / Unterschrift