

ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG N. Schulz-Ruhtenberg

KURS-PROGRAMM: April – Juni 2018

Jeden Dienstag: Ernährungsberatung mit dem Arzt & Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg Ärztliche Ernährungs-Beratung und Abnehm-Kurs von 16.30 – 18.30 Uhr mit BIA-Körperanalyse und Krankenkassen-Zuschuss n. §20		
Dienstags	Thema im Ernährungs-Kurs	Erfolgs-Strategie
Di. 27. März	1. Kurs-Start: Einführung (Grundlagen)	Das Grundwissen
Di. 3. April	2. bedarfsgerechter Nährstoff- und Energiebedarf	Ernährungstagebuch
Di. 10. April	3. Die 10 Regeln der DGE und die aktuelle Forschung	Flexi-Carb
Di. 17. April	4. Die Kohlenhydrate	Low Carb-Strategie
Di. 24. April	5. Kohlenhydrate und Ballaststoffe (Teil 2)	Darmgesundheit
Di. 1. Mai	<i>Feiertag – keine Ernährungsberatung</i>	
Di. 8. Mai	<i>Ferien – keine Ernährungsberatung</i>	
Di. 15. Mai	6. Fette und fetthaltige Lebensmittel	LCHF-Ernährung
Di. 22. Mai	7. Gesunde Fette	Omega-3-Fette
Di. 29. Mai	8. Eiweiß	Stoffwechselaktivierung
Di. 5. Juni	9. Flüssigkeit / Vitamine	Energiestoffwechsel
Di. 12. Juni	10. Bewegung und Sport	Kraftraining ist optimal
Di. 19. Juni	11. Lebensmittelkunde & Verbrauchertäuschung	Vorsicht Gift im Essen

Kostenloser Einführungs-Vortrag für Einsteiger & Interessierte Erfolgreich und gesund abnehmen – so funktioniert es! Begrenzte Teilnehmerzahl, daher nur mit Anmeldung unter Tel. 040/ 6466 1760		
Di. 24. April 2018 Di. 22. Mai 2018 Di. 19. Juni 2018	19 Uhr	<p>„Wer abnehmen will, muss essen“</p> <p>Alle wichtigen Informationen für eine erfolgreiche und gesunde Gewichtsreduktion als Grundlage für die ärztliche Einzel- und Gruppenberatung. Lernen Sie unser erfolgreiches Abnehm- und Ernährungs-Konzept kennen.</p> <p>Dauer ca 1,5 Stunden</p>

- Veranstaltungs-Ort: Seminarraum in der Arztpraxis Am Kaiser Kai 46, 20457 Hamburg-Hafencity, Tel.: 040/ 6466 1760
- Die Teilnahme an der Ernährungsberatung ist jeden Dienstag von 16.30-18.30 Uhr möglich und kostet Euro 25.- pro Termin für gesetzlich Versicherte inklusive BIA-Messung. Nur Vortrag Euro 15.-.
- Der Ernährungs-Kurs kostet 90.- Euro pro Monat oder 250.- Euro für 12 Wochen. Bei regelmäßiger Teilnahme über 12 Wochen wird der Kurs von den gesetzlichen Krankenkassen mit 80-120.- Euro bezuschusst (anerkannter Präventions-Kurs nach § 20 SGB V).
- Ehemalige Kurs-Teilnehmer zahlen in der Stabilisierungsphase 60.- Euro für 4 Beratungs-Termine mit BIA zum Zeitpunkt Ihrer Wahl. Ein zweiter kompletter 12-Wochen-Folgkurs kostet 125.- Euro (50% Rabatt) innerhalb von 12 Monaten nach Kursende.
- Die BIA-Körperanalysen (Messung von Muskel, Fett, Wasserverteilung) sind freiwillig möglich jeden Dienstag während des Kurses und im Preis enthalten.

Stand: 11.04.18