

ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG N. Schulz-Ruhtenberg

KURS-PROGRAMM: August – Oktober 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 und zusätzlich Online-Vorträgen		
Dienstags	Thema im Ernährungs-Kurs	Erfolgs-Strategie
Di. 7. Aug.	Die 10 Regeln der DGE und die aktuelle Forschung	Flexi-Carb-Methode
Di. 14. Aug.	Fettverbrennung aktivieren	Stoffwechselaktivierung
Di. 21. Aug.	Ernährung, Ballaststoffe & Darmgesundheit	Darmsanierung
Di. 28. Aug.	Fette und fetthaltige Lebensmittel	LCHF-Ernährung
Di. 4. Sept.	Fit mit Fett	Omega-3-Fette
Di. 11. Sept.	Eiweiß – lebenswichtiger Schlankmacher	Stoffwechselaktivierung
Di. 18. Sept.	Stressmanagement und Gewichtsreduktion	Dickmacher Stress
Di. 25. Sept.	Flüssigkeit / Vitamine	Energiestoffwechsel
Di. 2. Okt.	<i>Herbstferien – keine Ernährungsberatung</i>	
Di. 9. Okt.	Bewegung und Sport	Krafttraining ist gesund
Di. 16. Okt.	Lebensmittelkunde & Verbrauchertäuschung	Vorsicht Gift im Essen
Di. 23. Okt.	Zusammenfassung und Motivation (Kurs-Ende)	Gewonnen wird im Kopf

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. 28. Aug. 2018 Di. 25. Sept. 2018 Di. 23. Okt. 2018	19 Uhr	„Wer abnehmen will, muss essen“ 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. Dauer ca. 1,5 Stunden (alternativ: Online-Vortrag im Internet unter www.Gesundheitskompetenz24.de)

- Veranstaltungs-Ort: Seminarraum in der Arztpraxis Am Kaiserkai 46, 20457 HH-Hafencity, T. 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 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: 22.08.18