

ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG N. Schulz-Ruhtenberg

KURS-PROGRAMM: Oktober 2018 – Januar 2019

| 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. 23. Okt. | Motivation und Anti-JoJo-Strategien (Kurs-Ende) | Gewonnen wird im Kopf |
| Di. 30. Okt. | Kurs-Start: Einführung (Grundlagen der Ernährung) | Das Grundwissen |
| Di. 6. Nov. | bedarfsgerechter Nährstoff- und Energiebedarf | Ernährungstagebuch |
| Di. 13. Nov. | Die 10 Regeln der DGE und die aktuelle Forschung | Flexi-Carb |
| Di. 20. Nov. | Kohlenhydrate | Low Carb-Strategie |
| Di. 27. Nov. | Kohlenhydrate und Ballaststoffe (Teil 2) | Darmgesundheit |
| Di. 4. Dez. | Fette und fetthaltige Lebensmittel | LCHF-Ernährung |
| Di. 11. Dez. | Gesunde Fette | Omega-3-Fette |
| <i>Winterpause</i> | | |
| Di. 8. Jan. | Eiweiß – lebenswichtiger Schlankmacher | Stoffwechselaktivierung |
| Di. 15. Jan. | Flüssigkeit / Vitamine | Energiestoffwechsel |
| Di. 22. Jan. | Bewegung und Sport | Krafttraining ist optimal |
| Di. 29. Jan. | 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. 23. Okt. 2018 Di. 13. Nov. 2018 Di. 15. Jan. 2019 | 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. Dauer ca. 1,5 Stunden</p> |

- 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 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: 22.10.18