

# ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG N. Schulz-Ruhtenberg

KURS-PROGRAMM: Januar – April 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 (Prävention)                          |  |         |
| Dienstags   | Thema im Ernährungs-Kurs                                     | Lektion |
| Di. 15. Jan.  | Anti-entzündliche Ernährung - Grundlage für Gesundheit       | # 11    |
| Di. 22. Jan.  | Dranbleiben, Anti-JoJo-Strategien und gesund älter werden    | # 12    |
| Di. 29. Jan.  | Einführung Abnehmen: persönlicher Nährstoff-Bedarf           | # 1     |
| Di. 5. Feb.   | Stoffwechselaktivierung durch Kurzzeitfasten: 16/8, 5:2 etc. | # 2     |
| Di. 12. Feb.  | „Gewonnen wird im Kopf“ Ziele, Motivation, Mindset           | # 3     |
| Di. 19. Feb.  | Der Protein-Faktor: Schnell und gleichzeitig gesund abnehmen | # 4     |
| Di. 26. Feb.  | Kohlenhydrat-Mast stoppen mit modernen Low Carb-Strategien   | # 5     |
| Di. 05. März  | <i>Ferien - keine Ernährungsberatung</i>                     |         |
| Di. 12. März  | Zucker, Junkfood und Ernährungsmüll erkennen und meiden      | # 6     |
| Di. 19. März  | Vitamine, Mineralien, Omega-3: Was macht Sinn?               | # 7     |
| Di. 26. März  | Ernährungs-Konzepte im Vergleich: LOGI, Paleo, Keto, LCHF    | # 8     |
| Di. 02. April   | „Wer nicht regeneriert, verliert“: Schlaf & Entspannung      | # 9     |
| Di. 09. April   | Stresstoleranz und Energiemanagement verbessern              | # 10    |
| Di. 16. April   | Bewegung ist die beste Medizin - Sport trotz Zeitmangel      | # 11    |
| Di. 23. April   | Motiviert Dranbleiben! Gesund und fit älter werden           | # 12    |

| Der START: Erfolgreich und gesund abnehmen – so funktioniert es wirklich! |                    |  |
|---|--------------------|--|
| Kostenloser Einführungs-Vortrag für Interessierte und neue Teilnehmer     |                    |  |
| Di. 15. Jan. 2019<br>Di. 12. Feb. 2019<br>Di. 12. März 2019               | Dienstag<br>19 Uhr | 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. Begrenzte Teilnehmerzahl, daher nur mit Anmeldung Tel. 040/ 6466 1760 |

- Veranstaltungs-Ort: Seminarraum in der Arztpraxis Am Kaiserkai 46, 20457 HH-Hafencity, T. 6466 1760
- Die Ernährungsberatung findet jeden Dienstag von 16.30-18.30 Uhr statt und kostet 25.- Euro pro Dienstags-Termin für gesetzlich Versicherte inklusive BIA-Messung. Wenn Sie einen kompletten Monat teilnehmen möchten, zahle Sie 90.- Euro pro Monat.
- Ein kompletter Ernährungs-Kurs geht über 12 Wochen und kostet 250.- Euro (Ratenzahlung 3 x 90.- Euro). 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). Sie können jederzeit starten.
- Ehemalige Kurs-Teilnehmer zahlen in der Halte-Phase 60.- Euro für 4 Beratungs-Termine mit BIA-Messung 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 jeden Dienstag während des Kurses möglich und im Preis enthalten.
- Die Ernährungsberatung gibt es auch als Online-Kurs.

Stand: 14.01.19