

ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG N. Schulz-Ruhtenberg

KURS-PROGRAMM: Januar – April 2019 in der Hafencity-Hamburg

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. 29. Jan.	Einführung gesund Abnehmen: persönlicher Nährstoff-Bedarf	# 1+2
Di. 5. Feb.	Stoffwechselaktivierung durch Kurzzeitfasten: 16/8, 5:2 etc.	# 3
Di. 12. Feb.	„Gewonnen wird im Kopf“ Ziele, Motivation, Mindset	# 4
Di. 19. Feb.	Der Protein-Faktor: Schnell und gleichzeitig gesund abnehmen	# 5
Di. 26. Feb.	Kohlenhydrat-Mast stoppen mit modernen Low Carb-Strategien	# 6
Di. 05. März	<i>Ferien - keine Ernährungsberatung</i>	
Di. 12. März	Zucker, Junkfood und Ernährungsmüll erkennen und meiden	# 7
Di. 19. März	Vitamine, Mineralien, Omega-3: Was macht Sinn?	# 8
Di. 26. März	Ernährungs-Konzepte im Vergleich: LOGI, Paleo, Keto, LCHF	# 9
Di. 02. April	„Wer nicht regeneriert, verliert“: Schlaf & Entspannung	# 10
Di. 09. April	Stresstoleranz und Energiemanagement verbessern	# 11
Di. 16. April	Bewegung ist die beste Medizin - Sport trotz Zeitmangel	# 12
Di. 23. April	Motiviert Dranbleiben! Gesund und fit älter werden	# 13

Der START: Erfolgreich und gesund abnehmen – so funktioniert es wirklich! Kostenloser Einführungs-Vortrag für Interessierte und neue Teilnehmer		
Di. 12. Feb. 2019 Di. 12. März 2019	Dienstag 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 unter www.LIEBERLEICHTER.de.

Stand: 25.01.19