

# ÄRZTLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG N. Schulz-Ruhtenberg

KURS-PROGRAMM: **April - Juni 2019 in der Hafencity-Hamburg**

Jeden Dienstag: Ernährungsberatung mit dem Arzt & Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg <b>Ärztliche Ernährungs-Beratung und Abnehm-Kurs von 16.30 – 18.30 Uhr</b> mit BIA-Körperanalyse und Krankenkassen-Zuschuss n. §20 (Prävention)		
Dienstags	Thema im Ernährungs-Kurs	Lektion
Di. 16. April	Motiviert dranbleiben: Gesundheit & Fitness sind kein Zufall!	# 11
Di. 23. April	Vorraussetzungen für erfolgreiches Abnehmen (Kurs-Vorbereitung)	# 1a
Di. 30. April	Abnehmen mit der Macht der gesunden Gewohnheiten (Die Erfolgs-Strategie)	# 1b
Di. 7. Mai	Der persönliche Nährstoff- und Kalorienbedarf	# 2
Di. 14. Mai	<i>Mai-Ferien (keine Ernährungsberatung)</i>	
Di. 21. Mai	Stoffwechselaktivierung durch Kurzzeitfasten: 16/8, 5:2 etc.	# 3
Di. 28. Mai	Der Protein-Faktor: Schnell und gleichzeitig gesund abnehmen	# 4
Di. 4. Juni	Kohlenhydrat-Mast stoppen mit modernem Low Carb-Essen / Zucker	# 5
Di. 11. Juni	Zucker, Junkfood und Ernährungsmüll erkennen und meiden	# 6
Di. 18. Juni	„Fit mit Fett“: Alles über gesunde Fette, Cholesterin und Omega-3	# 7
Di. 25. Juni	Motiviert dranbleiben: Gesundheit & Fitness sind kein Zufall!	# 8
Di. 2. Juli	Vitamine, Mineralien, Vitalstoffe: Was macht Sinn?	# 9

<b>Der START: Erfolgreich und gesund abnehmen – so funktioniert es wirklich!</b> <b>Kostenloser Einführungs-Vortrag für Interessierte und neue Teilnehmer</b>		
<b>Di. 16. April 2019</b> <b>Di. 28. Mai 2019</b> (evtl. Di. 25. Juni 2019)	<b>Dienstag</b> <b>19 Uhr</b>	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 <b>Anmeldung</b> 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 Dienstag-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-Intensiv-Kurs unter [www.LIEBERLEICHTER.de](http://www.LIEBERLEICHTER.de). Der nächste Online-Kurs startet am 3.Mai 2019 und dauert 8 Wochen. Stand: 16.04.19