

Kurs (ESK-1): 3 Treffen in einer Kleingruppe

Endlich satt essen – No Diet, please!

Worum geht's im Kurs?

Ein hungriger Magen ist kein guter Begleiter! Und ein übervoller Magen ebenfalls nicht. Das Gefühl dazwischen – eine **angenehme Sättigung** - ist daher ein wünschenswertes Ziel nach dem Essen. Und wenn dieses Gefühl dann noch mehrere Stunden bleibt – das wird **Sattheit** genannt - ist es ein Traum. Ein Traum, der wahr werden kann!

Mit der **richtigen Lebensmittelauswahl** und der **richtigen Menge** können Sie es erreichen, dass eine angenehme Sättigung nach dem Essen Sie für mehrere Stunden begleitet, Sie nicht vom (Heiß-) Hunger überfallen werden und den zahlreichen Essens-Angeboten auf der Straße, am Bahnhof oder im eigenen Kühlschrank auch mal die kalte Schulter zeigen können. Lernen Sie sich und Ihren Magen in diesem Kurs besser kennen – und machen Sie Erfahrungen, die Sie souverän durch den Ess-Alltag führen.

Was dürfen Sie erwarten?

- Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Ihrer Lebensmittelauswahl, der Menge und Ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl.
- Sie lernen den Unterschied zwischen körperlichen und seelischen Hunger kennen – und wie man beide sinnvoll, gesund und lecker befriedigt.
- Sie erfahren, wie Sie sich nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig satt essen können.
- Sie erkennen, warum Sie (häufig) vom kleinen Hunger zwischendurch aufgesucht werden.
- Sie erhalten praktische Tipps für einen selbstbestimmten Umgang mit dem Essen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

Treffen 1

- Donnerstag, 17.01.2019, 19.30-21.00Uhr

Treffen 2

- Donnerstag, 24.01.2019, 19.30-21.00Uhr

Treffen 3

- Donnerstag, 07.02.2019, 19.30-21.00Uhr

Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier
Tesdorfstrasse 11, 20148 Hamburg

Teilnehmerzahl:

- max. 3-5 Personen

- **Kosten:** 210,- €, auf Wunsch eine ergänzende Einzelberatung: + 90,00 €
- **Leitung:** Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin
- **Anmeldung:** Bitte direkt über die [Website](http://www.heikeniemeier.de) oder per mail bei niemeier@heikeniemeier.de mit Kursnamen **ESK-1**
- **Anmeldeschluss:** **07.01.2018**

