

Kurs (ESK-2): 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 körperlichem und seelischem 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

- Montag, 25.03.2019, 19.30-21.00 Uhr

#### Treffen 2

- Montag, 01.04.2019, 19.30-21.00 Uhr

#### Treffen 3

- Montag, 15.04.2019, 19.30-21.00 Uhr

### Ort

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

### Teilnehmerzahl

- 3-5 Personen

- **Kosten:** 210,- € (auf Wunsch eine ergänzende Einzelberatung: + 90,00 € statt 110,00 €)
- **Leitung:** Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin
- **Anmeldung:** Bitte direkt über die **Website** oder per mail bei [niemeier@heikeniemeier.de](mailto:niemeier@heikeniemeier.de) mit Kursnamen **ESK-2**
- **Anmeldeschluss:** **15.03.2019**

