

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

No Diet, please! Sich richtig satt essen.

Worum geht's im Kurs?

Ein hungriger Magen ist kein guter Begleiter! Und ein übervoller Magen genauso wenig. Das Ziel ist das Gefühl dazwischen: eine **angenehme Sättigung** nach dem Essen. Und wenn dieses Gefühl dann noch mehrere Stunden bleibt – das wird **Sattheit** genannt - ist es ein Traum. Ein Traum, der leicht zu erreichen ist!

Mit den **richtigen Auswahl an Lebensmitteln** auf Ihrem Teller und der **richtigen Menge** können Sie 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. Ganz **ohne Diät, Kalorienzählen oder Verboten!**

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

- Samstag, 18.01.2020, 11.30-13.30 Uhr

Treffen 2

- Samstag, 25.01.2020, 11.30-13.30 Uhr

Treffen 3

- Samstag, 08.02.2020, 11.30-13.30 Uhr

Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier
Tesdorfstrasse 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 mit Kursnamen **ESK-3**
- **Anmeldeschluss:** **06.01.2020**

