

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](mailto:niemeier@heikeniemeier.de) mit Kursnamen **ESK-3**
- **Anmeldeschluss:** **06.01.2020**

