

Kurs (LFK-1): 4 Treffen in einer Kleingruppe + Einzelberatung (nach Wahl)

Bringen Sie Schwung in Ihre Leber!

Worum geht's im Kurs?

Eine verfettete Leber ist (meist) nicht spürbar, doch sie ist die Vorbotin **unerwünschter Begleit- oder Folgeerkrankung** wie Typ 2 Diabetes Mellitus, erhöhten Cholesterinwerten und Herzinfarkt oder der Grund, warum das Abnehmen einfach nicht gelingen will. Häufig - aber nicht immer (!) - wird die Fettleber von einem **erhöhten Bauchumfang** begleitet. Unabhängig von Ihrem aktuellen Gewicht ist daher insbesondere die **Reduktion des inneren Bauchfettes** entscheidend. Mit der mBCA-Waage 515 ermitteln wir dieses für Sie individuell und beachten zudem Ihre Blutwerte und Ihren Stoffwechsel.

In **Kleingruppen** von maximal fünf Personen finden die ersten drei Treffen innerhalb von drei Wochen statt – so haben Sie einen **sicheren Start**. Im ersten Treffen können Sie entscheiden, wie Sie Ihre Leber entfetten möchten: mit oder ohne Mahlzeitenersatz (hepafast). Danach gehen Sie mit neuen Erfahrungen in Ihren **gesünderen (Ess-) Alltag** und wählen, ob Sie vor dem vierten Abschlusstreffen noch eine **Einzelberatung** haben möchten.

Was dürfen Sie erwarten?

- Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Ihrer Ernährung, Gesundheit, Wohlbefinden und Ihrer Leber.
- Sie erfahren, was Sie tun können, um Ihre Leber zu entfetten.
- Sie lernen die Vor- und Nachteile des Leberfastens mit Mahlzeitenersatz (Hepafast) oder einem eigenen Diätplan kennen.
- Sie können eine Wahl treffen, welche Maßnahmen am besten zu Ihren Zielen und auch zu Ihrem (Arbeits-)Alltag passen.
- Sie erhalten Tipps und einen Ernährungsplan für die ersten zwei Wochen Ihrer Ernährungsumstellung, der auch für die kommenden Wochen angepasst werden kann.
- Als Verlaufskontrolle ermitteln wir Ihre Körperzusammensetzung mit der Waage mBCA 515 (von seca) und legen Wert auf die Kontrolle Ihrer Blutwerte.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

- **Treffen 1** Mittwoch, 16.01.2019, 19.30-21.00 Uhr
- **Treffen 2** Mittwoch, 23.01.2019, 19.30-21.00 Uhr
- **Treffen 3** Mittwoch, 06.02.2019, 19.30-21.00 Uhr
- **Treffen 4: Einzelberatung auf Wunsch**
- **Treffen 5** Mittwoch, 17.04.2019, 19.30-21.00 Uhr

Ort

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

Teilnehmerzahl

- 3-5 Personen

- **Kosten:** 280,- € (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 **LFK-1**
- **Anmeldeschluss:** **07.01.2019**

