

Workshop (IIFYMWS-1): 1 Treffen in einer Kleingruppe

## If it fits your macros – wie viele Kohlenhydrate passen zu mir?

### Worum geht's im Kurs?

Low Carb macht Spaß! Nicht ohne Grund achten immer mehr Menschen auf die Kohlenhydrate beim Essen. Denn mittlerweile ist bekannt, dass es sich aufgrund **verschiedener Vorteile** lohnt, die Reduzierung der Kohlenhydrate im Blick zu halten.

Wer sich **satt essen** und / oder **abnehmen** möchte, insbesondere wenn man eher zu den Sportmuffeln gehört, kommt früher oder später auf die Idee, sich mit weniger (nicht mit keinen!) Kohlenhydraten zu ernähren.

Und auch für die **optimale Nährstoffversorgung** beim Essen sowie für die (Ausdauer-) Sportler, die ihren **Fettstoffwechsel verbessern** möchten, bietet sich Low Carb an.

Da jeder Mensch einen unterschiedlichen Lebensstil pflegt und auch das Alter, Geschlecht, Gewicht und die derzeitige Körperzusammensetzung eine Rolle spielt, bedarf es einer **individuellen Bestimmung des Kohlenhydratbedarfs**.

*If it fits your macros* – auf deutsch: Wenn es zu deinen Makros\* passt – macht deutlich, dass **Kohlenhydrate erlaubt** sind! Es ist jedoch wichtig zu wissen, welche **Kohlenhydratmenge** für Sie persönlich optimal ist, damit Sie sich bestmöglich ernähren und auch auf Dauer mit bestem Gewissen wohlfühlen.

\*Makro-Nährstoffe: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße

### Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, wofür Ihr Körper im Alltag und beim Sport die Kohlenhydrate benötigt – und wo sie möglicherweise stören.
- Sie verstehen den Unterschied von Low Carb und No Carb – und warum Kohlenhydrate nicht verboten sind.
- Sie lernen, wieso Ihr Körper mehr Fett aus den Depots verbrennt, wenn Sie die Kohlenhydrate reduzieren.
- Sie erhalten den Wert, wieviele Kohlenhydrate für Ihren persönlichen Lebensstil angemessen sind.
- Wenn Sie möchten, können Sie eine Messung Ihrer Körperzusammensetzung machen lassen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



### Datum & Uhrzeit

- Samstag, 26.01.2019, 11.00-12.30 Uhr

### Ort

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

### Teilnehmerzahl

- 3-5 Personen

- **Kosten:** 39,- € (eine ergänzende Einzelberatung zum Workshop: + 90,00 € statt 110,00€)
- **Leitung:** Dr. Heike Niemeier, Dipl.-Ökotrophologin
- **Anmeldung:** Bitte melden Sie sich **direkt über die Website** oder per mail bei [niemeier@heikeniemeier.de](mailto:niemeier@heikeniemeier.de) mit Kursnamen IIFYMWS-1
- **Anmeldeschluss:** 12.01.2019

