

Workshop (IIFYMWS-2): 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 essen 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: **Kohlenhydrate sind erlaubt!** Nur Ihre persönliche Kohlenhydratmenge ist entscheidend, 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.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

- Mittwoch, 05.06.2019, 19.30-21.00 Uhr

Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier
Teesdorfstrasse 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 mit Kursnamen IIFYMWS-2
- **Anmeldeschluss:** 22.05.2019

