

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

Kohlenhydrate: Wieviele sind in welchen Lebensmittel?

Worum geht's im Kurs?

Endlich! Die **Lebensmittelverpackungen verstehen** und beim Einkauf die offensichtlichen und die versteckten **Kohlenhydrat-Fallen vermeiden!**

Sie kennen die verschiedenen Gründe, wofür es sich lohnt, die Kohlenhydratmenge beim Essen im Blick zu behalten. Sowohl für das Gewicht halten oder das Gewichtsreduzieren, das Vermeiden des Mittagstiefs oder zur Verbesserung des Gesundheitszustandes (z.B. bei Leberverfettung, Typ 2 Diabetes Mellitus, erhöhten Cholesterin- oder Blutfettwerten).

Es geht darum, einen **richtigen Umgang** mit den kohlenhydratreichen Lebensmitteln zu bekommen, denn eine absolute Vermeidung ist nicht notwendig. Es heißt ja **Low Carb, nicht No Carb**.

In diesem Workshop erfahren Sie, wieviele Kohlenhydrate in verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind und auch, wie viele sich verstecken. So können Sie souverän und selbstständig eine gute Auswahl Ihrer Lebensmittel treffen, die zu Ihnen und Ihren Geschmacksvorlieben passt.

Machen Sie sich fit! Erweitern Sie Ihr **Wissen** über die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel und über das Verstehen von Lebensmittelverpackungen, so dass Sie in Zukunft **schlauer einkaufen** gehen können.

Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren den Unterschied zwischen Kohlenhydraten und Zuckern
- Sie lernen, welche Lebensmittel zu den kohlenhydratreichen Lebensmitteln gehören.
- Sie wissen, wie man die Nährwertabelle und die Zutatenliste auf Produkten in Sachen Kohlenhydrate entschlüsselt.
- Sie können in Zukunft selbständig den Kohlenhydratgehalt in verschiedenen Produkten errechnen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

- Samstag, 26.01.2019, 14.30-16.00 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 **KHMWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **12.01.2019**

