

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

## Bye-bye Mittagstief!

### Worum geht's im Kurs?

Das Suppenkoma nach dem Mittag **muss nicht sein!** Die lästige Frage zum Mittag nervt: **Essen oder nicht essen?** Denn Sie kennen die Konsequenzen: Mit Essen droht die Müdigkeit, ohne Essen der Konzentrationsverlust. Sie können das ändern.

Ihr Bio-Rhythmus kann – ebenso wie andere Faktoren – zur Müdigkeit am Nachmittag beitragen.

Doch auch Ihr Essen spielt eine ganz entscheidende Rolle. Wann Sie essen, was Sie essen, wieviel Sie essen ist ganz entscheidend dafür, wie Ihr Befinden nach dem Mittagessen ist.

In dem Workshop werden Sie erkennen, was **für Sie persönlich** das Richtige ist. Denn es geht um die **richtige Menge** (nicht zu wenig, nicht zu viel) genauso wie um Ihre **Lebensmittelauswahl** selbst. Und es geht noch um anderes Überraschendes, das Einfluss auf Ihre Sättigung und Ihre geistige und körperliche Fitness hat.

Mit dem neuen Wissen können Sie Leckerer essen, satt sein und gut durch den Tag kommen.

### Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, wie Sie Ihre geistige und körperliche Fitness mit dem Essen (nicht nur) in der Tagesmitte steuern können.
- Sie wissen, welche Lebensmittel welchen Einflussfaktoren auf das Mittagstief haben – und verstehen, welche Sie am besten wählen.
- Nach dem Workshop können Sie Ihr Wohlbefinden und Fitness nach dem Mittagessen bewusst steuern.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



### Datum & Uhrzeit

- Samstag, 09.02.2019, 11.00-12.30 Uhr

### Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier  
Tesdorfstrasse 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 **BBMWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **26.01.2019**

