

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

Low Carb = weniger Kohlenhydrate. Und was dafür mehr?

Worum geht's im Kurs?

Essen Sie nur **nicht zu wenig!** Denn wenn Sie wenig(er) Kohlenhydrate essen brauchen Sie (wahrscheinlich) von anderen Lebensmitteln mehr.

Low Carb steht für Kohlenhydratreduzierung beim Essen und hat viele Vorteile: So kann Low Carb beim **Abnehmen** helfen und auch das **Sattsein** zwischen zwei Mahlzeiten steigern. In der Therapie von **Erkrankungen** (z.B. bei Leberverfettung, Typ 2 Diabetes Mellitus, erhöhten Cholesterin- oder Blutfettwerten) wird Low Carb zielführend eingesetzt, da das Essen von weniger Kohlenhydraten die Gesundheit verbessern kann.

Doch bei der Reduzierung der Kohlenhydrate ist oftmals noch nicht so richtig deutlich, **welche Lebensmittel mehr gegessen** werden dürfen – und sollten, damit sich Low Carb auch langfristig gut anfühlt.

Die Vorteile von Low Carb werden jedoch oftmals nur dann langfristig von Bedeutung sein können, wenn Sie nicht nur die Kohlenhydrate reduzieren, sondern gegen andere Lebensmittel austauschen.

In dem Workshop werden daher die Lebensmittel beleuchtet, die (vermehrt) auf dem Teller landen dürfen, damit Sie **alle Vorteile** von Low Carb auch auf Dauer spüren können.

So wird Low Carb für Sie **keine kurzfristige Diät**, sondern eine **langfristige Ernährungsumstellung** sein, die sich für Sie lohnt.

Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, von welchen Lebensmittel Sie mehr essen können – und warum das einen großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben wird.
- Sie verstehen, wie Sie Ihre Mahlzeiten sinnvoll zusammenstellen, so dass es durch Low Carb zu besserer Sättigung und auch zur Verbesserung Ihres Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit kommt.
- Sie wissen nach dem Workshop, welche Lebensmittel Sie vermehrt essen sollten, um alle Vorteile von Low Carb voll auszuschöpfen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

- Samstag, 09.02.2019, 14.30-16.00 Uhr

Ort

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

Teilnehmerzahl

- max. 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 **LCPWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **26.01.2019**

