

Workshop (LCPWS-2): 1 Treffen in einer Kleingruppe

Satt essen mit Low-Carb!

Worum geht's im Kurs?

Essen Sie nur **nicht zu wenig!** Denn wenn Sie wenig(er) Kohlenhydrate essen brauchen Sie mit großer Wahrscheinlichkeit 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 unbedingt sollten, damit sich Low Carb auch **langfristig gut** anfühlt und es eine dauerhafte Essweise und **keine kurzfristige Diät** ist.

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.

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

- Montag, 13.01.2020, 18.30-20.00 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-2**
- **Anmeldeschluss:** **06.01.2020**

