

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

Eiweiß in aller Munde! Wofür? Welches? Wieviel?

Worum geht's im Kurs?

Eiweiß ist der Nährstoff, der besonders wertvoll für Ihren Körper ist. Eine gute **Eiweißqualität** („hohe biologische Wertigkeit“) und eine ausreichende **Eiweißmenge** sind für eine optimale Ernährung unabdingbar.

Eiweißreich essen ist bekannt für seine **zahlreichen Vorteile**: Es führt dazu, dass die Sättigung nach einer Mahlzeit schnell(er) eintritt und auch, dass die Sättigung länger bestehen bleibt. Außerdem wird der Körper mit den verschiedenen (**pflanzlichen und tierischen**) Eiweißen aus dem Essen hervorragend ernährt und kann so die eigene Gesundheit bestens erhalten oder wiederherstellen. Und auch für den Muskelerhalt oder Muskelaufbau ist Eiweiß unermesslich wertvoll.

Der **Eiweißbedarf** ist bei jedem Menschen **individuell**, denn er hängt vom Lebensstil, der sportlichen Aktivität sowie vom Alter und Gewicht ab.

Es lohnt sich also, einen genaueren Blick auf eine **für Sie persönlich** gute Eiweißversorgung zu werfen, so dass Sie sicher sein können, ausreichend von diesem wertvollen Nährstoff zu essen und Ihrem Körper damit Gutes zu tun.

Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, wie hoch Ihr Eiweißbedarf ist und mit welchen eiweißreichen (pflanzlichen und tierischen) Lebensmitteln Sie Ihren Bedarf decken können.
- Sie erfahren, wie Sie eine gute Qualität von eiweißreichen Lebensmitteln in Ihrer Ernährung sicherstellen können.
- Sie wissen, wie Sie Ihre eigenen Mahlzeiten eiweißreich zusammenstellen können.
- Sie erfahren, ob Eiweißshakes für Sie sinnvoll sind.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

- Samstag, 23.02.2019, 11.00-12.30 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 **EIMWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **09.02.2019**

