

Workshop (EIMWS-3): 1 Treffen in einer Kleingruppe

Mehr Eiweiß, bitte! Ihr Körper hat Eiweiß-Hunger.

Worum geht's im Kurs?

Für Ihren Körper gehört Eiweiß mit zu den wichtigsten Stoffen. Daher ist es auch so wichtig, **eiweißreich** zu essen. Denn so können Sie nicht nur den lästigen Heißhunger in den Griff bekommen, sondern auch die anderen zahlreichen **Vorteile genießen**: Eiweiß führt dazu, dass die Sättigung nach einer Mahlzeit schnell(er) eintritt und auch, dass die Sättigkeit länger bestehen bleibt. Außerdem wird der Körper mit den verschiedenen (**pflanzlichen und tierischen**) Eiweißen aus dem Essen bestens ernährt und kann so die eigene **Gesundheit bestens erhalten oder wiederherstellen**. Und auch für den **Muskelerhalt oder Muskelaufbau** ist Eiweiß unermesslich wertvoll.

Es ist also sehr sinnvoll für eine hohe **Eiweißqualität** („hohe biologische Wertigkeit“) und eine ausreichende **Eiweißmenge** im Essen zu sorgen. Wie viel Eiweiß Sie benötigen ist individuell, denn er hängt vom Lebensstil, der sportlichen Aktivität sowie vom Alter und Gewicht und Ihren gesundheitlichen Zielen 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 erreichen.
- 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

- Montag, 27.01.2020, 18.30-20.00 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 **EIMWS-3**
- **Anmeldeschluss:** **13.01.2020**

