

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

Mit Ölen & Fetten einfach besser essen.

Worum geht's im Kurs?

Seien Sie wählerisch und gönnen Sie Ihrem Körper die richtigen Öle und Fette!

Fett macht fett - dieser Irrglaube gehört nun langsam der Vergangenheit an. Es hat sich herumgesprochen, dass Fett nicht (immer) fett macht. Und möglicherweise sollte man es sogar andersherum formulieren: FETTARM kann fett machen.

Öle und Fette haben – wenn sie gut ausgewählt werden – viel mehr Aufgaben, als in Ihrem Körper in Energiedepots unter der Haut zwischengelagert zu werden.

Das Essen von Ölen und Fetten ist sogar **sinnvoll**, wenn es um den **Gewichtserhalt** und auch die **Gewichtsreduktion** geht. Aber auch für die **Gesundheit Ihrer Zellen**, der Organe (Herz, Hirn, Leber, Darm, etc.) sowie für Ihr **Immun- und Nervensystem** sind Fette und Öle wichtig

Im Workshop erfahren Sie, wie Öle und Fette sich unterscheiden (Stichwort: **Fettsäuren!**), wie das ihre Wirkungen beeinflusst und was Sie beim Einkauf beachten können.

Wer besser essen möchte, darf auf Fette und Öle nicht verzichten! Sie beeinflussen Ihr **Wohlbefinden** sowie Ihren **Körper** und damit Ihre **Gesundheit** wesentlich. Und natürlich sind sie entscheidend für den guten Geschmack Ihres Essens! Eine Win-Win-Situation auf ganzer Linie.

Was dürfen Sie erwarten?

- Sie erfahren, wie hoch Ihr Fettbedarf ist und wissen, mit welchen fett-/öhlhaltigen Lebensmitteln Sie ihn optimal decken können.
- Sie verstehen, wie Sie fettbewusst essen können, ohne zuzunehmen – oder sogar abnehmen.
- Sie können beim Einkauf ein gutes Öl erkennen.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



Datum & Uhrzeit

- Samstag, 23.02.2019, 14.30-16.00 Uhr

Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier
Tesdaorpfstrasse 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 **ÖFGWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **09.02.2019**

