

Workshop (ÖFGWS-2): 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 und damit Ihre Gesundheit wesentlich. Und natürlich sind sie entscheidend für den guten Geschmack Ihres Essens! 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

- Mittwoch, 12.06.2019, 19.30-21.00 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](mailto:niemeier@heikeniemeier.de) mit Kursnamen **ÖFGWS-2**
- **Anmeldeschluss:** **29.05.2019**

