

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

## Intervallfasten Basics.

### Worum geht's im Workshop?

Das Intervallfasten bietet verschiedene Vorteile – insbesondere für Menschen, die das **Gewicht reduzieren** möchten, den **Kohlenhydrat- und/oder Fettstoffwechsel optimieren** wollen (z.B. bei Typ 2 Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten) oder etwas gegen **chronische Entzündungen** (z.B. Rheuma) im Körper tun wollen.

Das Intervallfasten lässt sich auf verschiedene Arten umsetzen: **16:8**, **5:2** oder **1:0** sind die Abkürzungen, die den **Rhythmus des Essens und Fastens** beschreiben. In dem Kurs lernen Sie die Basics der jeweiligen Intervallfastenart sowie die jeweiligen Vorteile kennen.

Am Ende des Kurses können Sie erkennen, ob Intervallfasten etwas für Sie ist und welche Art zu Ihnen passt. Sie erfahren außerdem, worauf man während der **Ess- und Fastenphasen** achten sollte, so dass Sie in keine Fallen tappen und die Vorteile des Intervallfastens auch für Sie spürbar werden können.

### Was dürfen Sie erwarten?

- Infos, welche Arten des Intervallfastens es gibt und welche für Sie geeignet ist.
- Empfehlungen, worauf Sie beim Intervallfasten achten sollten.
- Tipps für die praktische Umsetzung des Intervallfastens.
- Vorschläge für alltagstaugliche und leckere Rezepte.
- Optimale Lebensmittelauswahl für Ihre Mahlzeiten während des Intervallfastens.
- Und natürlich dürfen Sie Antworten auf Ihre Fragen sowie die Unterlagen als Handout erwarten!



### Datum & Uhrzeit

- Donnerstag, 23.05.2019, 19.30-21.00 Uhr

### Ort

- Kursraum, Praxis Dr. Heike Niemeier  
Tesdorfstrasse 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 **IFBWS-1**
- **Anmeldeschluss:** **09.05.2019**

