

Der Kursinhalt

1. **Kurs:** Einführung in das Programm, Ernährung im Allgemeinen, Bedeutung in der heutigen Gesellschaft

Datum: 07.11.2019 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

2. **Kurs:** Zielformulierung und Lebensmittelpyramide

Datum: 21.11.2019 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

3. **Kurs:** Stoffwechselformen, 5h – Regel und Tellerprinzip

Datum: 05.12.2019 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

4. **Kurs:** Grundnährstoffe – Kohlenhydrate, Proteine und Fette

Datum: 19.12.2019 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

5. **Kurs:** Was braucht der Körper um zu leben?

Datum: 02.01.2020 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

6. **Kurs:** Säure – Basen Haushalt

Datum: 16.01.2020 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

7. **Kurs:** Achtsamkeit und Stressbewältigung

Datum: 30.01.2020 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

8. **Kurs:** Konsum oder Genuss? Was haben wir heute in unserer Gesellschaft? Wie motiviere ich mich selbst?

Datum: 13.02.2020 **Uhrzeit:** 18.30 Uhr

9. **Kurs:** Vorstellung der Krankheitsbilder: Entzündliche Erkrankungen
(Arthrose, Rheuma)

Datum: 27.02.2020

Uhrzeit: 18.30 Uhr

10. **Kurs:** Vorstellung der Krankheitsbilder: Bluthochdruck, Diabetes mellitus

Datum: 12.03.2020

Uhrzeit: 18.30 Uhr

11. **Kurs:** Vorstellung der Krankheitsbilder: Osteoporose

Datum: 26.03.2020

Uhrzeit: 18.30 Uhr

12. **Kurs:** Abschluss

Datum: 09.04.2020

Uhrzeit: 18.30 Uhr
