

Ernährungscamp „Leichter werden leicht gemacht“

Der Weg zum Wunschgewicht bleibt für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Damit Sie Ihre überschüssigen Kilos endlich dauerhaft loswerden, wollen wir Ihnen die richtige Strategie verraten. Es handelt sich **nicht** um ein Diätcamp mit kargen Diätmahlzeiten! Sie werden lernen, bei jedem Mahlzeitenangebot die richtige und schlanke Auswahl zu treffen. Praxisnahe Theorieeinheiten gepaart mit auflockernden Bewegungsübungen und einem kulinarisch ansprechendem Kochworkshop runden das Wochenende ab.

FREITAG	13.00-13.45	Begrüßung, Infos, Organisatorisches & aktives Kennenlernen
	13.45-16.30 Inkl. kleiner Wanderung + Pause	Warum nehme ich zu und wie nehme ich am besten ab? Was sind die wahren Gründe für Gewichtszunahme, wie funktionieren Hunger und Sättigung, mit welchem Konzept kann man am besten überschüssige Kilos wieder loswerden? Sind Kohlenhydrate beim Abnehmen wirklich tabu?
	18.30 h	Abendessen
SAMSTAG	7.15-7.45 h	Aktives Erwachen
	7.45 h – 8.00 h	Demonstration des richtigen Frühstücks
	9.30-10.00 h	Fettague sei wachsam: Wie viel Fett ist gut für mich und wo kann ich Fett einsparen ohne auf Genuss zu verzichten?
	10.00-12.30 h	Gruppe 1 Kochworkshop: Kreative, leichte Kochideen für figurbewusste Genießer Wir zeigen Ihnen einfache, schnelle Gerichte, die gut tun und gut schmecken.
	10.00-11.30 h	Gruppe 2: Mein persönlicher Weg zum Wunschgewicht – Stolpersteine beim Abnehmen und Gewichthalten aus dem Weg räumen
	11.30 h	Gruppe 2 Mittagessen im Hotel
	13.30-14.30 h	Abnehmen von A bis Z: 26 essenzielle Tipps zum Schlankwerden und Schlankbleiben
	14.45-15.00 h	Theraband-Übungen
	15.00-16.00 h	Häufige Fragen & richtige Antworten beim Thema Abnehmen
	19.00 h	Abendessen
SONNTAG	7.30-8.00 h	Aktives Erwachen
	ab 8.00 h	Frühstück
	Bis 10.00 h	Check-out
	10.00-12.30 h	Gruppe 2 - Kochworkshop: Kreative, leichte Kochideen für figurbewusste Genießer
	10.00-11.30 h	Gruppe 1: Mein persönlicher Weg zum Wunschgewicht – Stolpersteine beim Abnehmen und Gewichthalten aus dem Weg räumen
	ab 11.30 h	Gruppe 1 Mittagessen im Hotel
	12.30 h	Feedbackrunde, Verabschiedung

Änderungen vorbehalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.