

## 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<br>Inkl. kleiner<br>Wanderung +<br>Pause | <b>Warum nehme ich zu und wie nehme ich am besten ab?</b><br>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   | <b>Fettauge sei wachsam:</b> 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 <b>Kochworkshop: Kreative, leichte Kochideen für figurbewusste Genießer</b><br>Wir zeigen Ihnen einfache, schnelle Gerichte, die gut tun und gut schmecken.  |
|         | 10.00-11.30 h  | Gruppe 2: <b>Mein persönlicher Weg zum Wunschgewicht –</b> Stolpersteine beim Abnehmen und Gewichthalten aus dem Weg räumen   |
|         | 11.30 h  | Gruppe 2 Mittagessen im Hotel   |
|         | 13.30-14.30 h  | <b>Abnehmen von A bis Z:</b> 26 essenzielle Tipps zum Schlankwerden und Schlankbleiben  |
|         | 14.45-15.00 h  | <b>Theraband-Übungen</b>  |
|         | 15.00-16.00 h  | <b>Häufige Fragen &amp; richtige Antworten beim Thema Abnehmen</b>  |
|         | 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 - <b>Kochworkshop: Kreative, leichte Kochideen für figurbewusste Genießer</b>  |
|         | 10.00-11.30 h  | Gruppe 1: <b>Mein persönlicher Weg zum Wunschgewicht –</b> 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.