

Ernährungscamp „Genussvoll durch die Lebensmitte“

Ab etwa Mitte 40 lohnt es sich ganz besonders, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Wer neben regelmäßiger Bewegung auf eine gesunderhaltende Ernährungsweise achtet, kann vielen Zivilisationskrankheiten rechtzeitig vorbeugen. Wie man ab 45 besser isst, um gesund und fit zu bleiben, wird in diesem Ernährungscamp praxisnahe erlebt. Ihre Belohnung: Mehr Wohlbefinden und ein gutes Körpergefühl!

Ablaufplan

FREITAG	13.00-13.45	Begrüßung, Infos, Organisatorisches & aktives Kennenlernen
	13.45-16.30 Inkl. 2 Pausen	Bleibt alles anders? Wie sich Ihr Körper mit den Jahren ändert und wie Sie ihn am besten unterstützen können, damit Blutdruck, Cholesterinwerte und Zuckerstoffwechsel im grünen Bereich bleiben. Austausch statt Verzicht heißt die Devise!
	18.30 h	Abendessen
SAMSTAG	7.30-8.00 h	Aktives Erwachen
	ab 8.00 h	Frühstück
	9.30-10.00 h	Superfood für die Lebensmitte – Teil 1: Welche Schutzstoffe in Lebensmitteln nachweislich präventiv wirken
	10.00-12.30 h	Gruppe 1 - Kochworkshop: Kreative, gesunde Kochideen für faule Genießer Wir zeigen Ihnen einfache, schnelle Gerichte, die gut tun und gut schmecken.
	10.00-11.30 h	Gruppe 2: Superfood für die Lebensmitte – Teil 2: inkl. etwas Bewegung mit dem Theraband
	11.30 h	Gruppe 2: Mittagessen im Hotel
	13.30-14.30 h	Was den Bauch bewegt Ihr Darm lenkt Gesundheit und Wohlbefinden – unterstützen Sie ihn dabei.
	14.45-15.00 h	Theraband-Übungen
	15.00-16.00 h	Von Kürbiskern bis Sojabohne Helfen spezielle Lebensmittel in der Lebensmitte?
	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, gesunde Kochideen für faule Genießer (s.o.)
	10.00-11.30 h	Gruppe 1 - Superfood für die Lebensmitte – Teil: 2 inkl. etwas Bewegung mit dem Theraband
	ab 11.30 h	Gruppe 1 Mittagessen im Hotel
	12.30 h	Feedbackrunde, Verabschiedung

Änderungen vorbehalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.