

## 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, verraten wir Ihnen die richtige Strategie. Es handelt sich **nicht** um ein Diätcamp mit kargen Diätmahlzeiten! Sie werden lernen, bei jeder Essentscheidung 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. Wanderung und Pause	<b>Warum nehme ich (immer nur) zu?</b> <b>Wie starte ich am besten meinen Weg zum Wunschgewicht?</b>
	18.30 h	Abendessen
SAMSTAG	7.30-8.00 h	<b>Aktives Erwachen</b>
	8.00 h	Frühstück
	9.30-10.00 h	<b>Welche Programme zum Abnehmen machen dauerhaft schlank?</b>
	10.00-12.30 h	Gruppe 1 <b>Kochworkshop: Kreative, leichte Kochideen für figurbewusste Genießer</b> Wir zeigen Ihnen einfache, schnelle Gerichte, die gut tun und gut schmecken.
	10.00-11.30 h	Gruppe 2: <b>Häufige Fragen beim Abnehmen</b> <b>Fett und Zucker sparen ohne Verzicht inkl. Rezeptvorschlägen</b>
	11.30 h	Gruppe 2 Mittagessen im Hotel
	13.30-14.30 h	<b>Abnehmen von A bis Z: 26 essenzielle Tipps zum Schlankwerden und Schlankbleiben</b>
	14.45-15.00 h	<b>Theraband-Übungen</b>
	15.00-16.00 h	<b>Was tun, damit die Kilos richtig purzeln</b>
	16.00-19.00 h	Zeit für individuelle Bewegung und Entspannung
	19.00 h	Abendessen
SONNTAG	7.30-8.00 h	<b>Aktives Erwachen</b>
	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>Häufige Fragen beim Abnehmen</b> <b>Fett und Zucker sparen ohne Verzicht inkl. Rezeptvorschlägen</b>
	ab 11.30 h	Gruppe 1 Mittagessen im Hotel
	12.30 h	Feedbackrunde, Verabschiedung

Änderungen vorbehalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.