

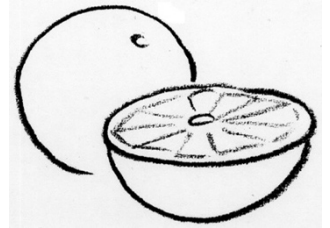


**RICHTIG ESSEN®
INSTITUT**

Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Abnehmkurs
„Richtig Essen – Gewichts-Coaching mental“

Treffen	Termin	Inhalte
Infoabend	29.09.22	18.30 Uhr
1. Kurstreffen	06.10.22	Zielbild
2. Kurstreffen	13.10.22	Kohlenhydrate, Frühstück
3. Kurstreffen	20.10.22	Eiweiß, Mittagessen
4. Kurstreffen	10.11.22	Fett, Abendbrot
5. Kurstreffen	17.11.22	Ernährungspyramide, Achtsames Essen
6. Kurstreffen	24.11.22	Essen und die Gefühle, Bewegung
7. Kurstreffen	01.12.22	Getränke, Einkaufen
8. Kurstreffen	08.12.22	Persönliche Konfliktsituationen, Essgewohnheiten



Kursort: Gastroent. Praxis Dr. Schmidt, Wiltbergstr. 25
(am S-Bhf. Buch), 13125 Berlin)

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Kosten: 149,00 € (Kostenbeteiligung durch KK)

Kursleitung: Dipl.-troph. Margret Leupold,
Mewesstr. 32, 13125 Berlin
Tel: 030/94397090, 017641105124

margretleupold@aol.com