

1. Abend

Was ist Übergewicht? Bedeutung von Ernährung und Bewegung!
Gewichtsmessungen
Aufgabenerstellung: Erstellung Ernährungs- und Bewegungsprotokoll

2. Abend

DGE Mengen Empfehlungen für Lebensmittelzufuhr
Aufgabenstellung: Verstärkerplan aufstellen
Bewegung: Einweisung Cardiogeräte, erstes Ausdauertraining

3. Abend

Kohlenhydrate in Praxis und Theorie
Aufgabenstellung: zuckerreduzierte Woche
Bewegung: Kraftzirkel Kursraum

4. Abend

Fett in Praxis und Theorie
Aufgabenstellung: Fettsparwoche
Bewegung: Cardiomix

5. Abend

Eiweiß im Alltag und beim Sport, Bedeutung von Vitaminen
Aufgabenstellung: Eiweißreiche Woche, durch Shake oder normale Ernährung
Bewegung: Rückenzirkel

BRING DICH IN Form!!

SHAPE FOR YOU



Abnehmen ohne Jojo Effekt!!

Dauerhaft schlank!

6. Abend

Bewegung zur Steigerung der Fettverbrennung und als Herz- Kreislauf-training
Bewegung: Flexibar

7. Abend

Schwierigkeiten und Hilfen in der Umsetzung der bisherigen Empfehlungen
Bewegung: Nordic Walking

8. Abend

Ernährungsverhalten, Wie halte ich mein Gewicht?
Aufgabenstellung: Beobachten des Ess-verhalten
Bewegung FKK Kursraum

9. Abend

Verhältnis Säure Basen Haushalt und die Bedeutung für die Ernährung
Bewegung: Nordic Walking

10. Abend

Zusammenfassung, Abschlussmessungen, Diskussionen der Ergebnisse



**Vorsicht -Diäten
machen dick!**

**Läuft Ihr
Stoffwechsel
normal?**

**7 von 10 Frauen
essen zu wenig,
um abzunehmen!**

**Hat Ihr Körper
verlernt, Fett
abzubauen?**



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

**SHAPE
FOR
YOU**



Ernährungskurs

Programm