

W4655T Ernährung, die wirkt - Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt

Beginn	Freitag, 12.03.2027, 17:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Larissa Möschl
Kursort	Altenmarkt, Schulküche

Schluss mit Diäten, die frustrieren und Kilos, die immer wieder zurückkommen! In diesem Seminar erfahren Sie, wie nachhaltiges Abnehmen wirklich funktioniert – alltagstauglich, vor allen Dingen trotzdem genussvoll und wissenschaftlich fundiert. Zu Beginn tauchen wir gemeinsam in die Grundlagen einer wirksamen, langfristigen Ernährungsumstellung ein: Was bringt den Stoffwechsel in Schwung? Warum funktionieren viele Diäten nicht? Und wie kann man ohne Verzicht und ohne Kalorienzählen dauerhaft abnehmen? Im Anschluss wird es praktisch – wir kochen gemeinsam ein leckeres, vegetarisches und saisonales 3-Gänge-Menü, das nicht nur gut schmeckt, sondern Ihren Stoffwechsel ankurbelt und Sie satt und zufrieden machen wird. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Rezepte, clevere Tipps und neue Motivation! Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 15-25,- Euro je nach Teilnehmerzahl) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.03.2027	17:00 - 21:30 Uhr	Altenmarkt, Schulküche