StodoNEWS
Nachrichten für Stockelsdorf

https://blz.li/2ekv

ERNÄHRUNGSSEMINAR AN DER VHS STOCKELSDORF

Veröffentlicht am 23.02.2022 u

/ Foto: Pixabay

Insbesondere im Frühling überbieten sich diverse Zeitschriften mit Diäten, die verheißungsvolle Versprechungen wie „So verlieren Sie 5 KG in nur 8 Tagen!“ beinhalten. Diese können, wenn überhaupt nur kurzfristig funktionieren. Anschließend hat man in der Regel nicht nur die abgenommenen Pfunde wieder drauf, sondern meistens noch mehr auf der Waage.

Nicole Gauger erläutert in ihrem Kurs, wie Sie Ihre Ernährung umstellen können, damit Sie Ihr Ziel nachhaltig und ohne Quälerei erreichen können.

Neben Informationen zur Ernährung, geht es auch um die mentale Ebene. Wie gelingt es mir, bestehende Verhaltensmuster aufzubrechen? Wie kann ich stattdessen gesunde Essensgewohnheiten in meinen Alltag etablieren? Was kann ich tun, damit ich nicht mehr in die Situation komme, „schwach“ zu werden? Diese und andere Fragen warten auf Antworten, die wir gemeinsam finden wollen.

Der Kurs beginnt am 25.4.2022 um 18 Uhr in Gerhard-Hilgendorf-Schule in Stockelsdorf und läuft über 5 Montag-Abende.

Anmeldungen werden über die Homepage www.vhs.stockelsdorf.de entgegengenommen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen.