

## **Ernährungsworkshop - Zum Wohlfühl-ICH**

**Kursname:** Ernährungsworkshop - Zum Wohlfühl-ICH

**Kursbeschreibung:** Der "Ernährungsworkshop - Zum Wohlfühl-ICH" ist darauf ausgelegt, Ihnen das Wissen und die Werkzeuge zu vermitteln, um Ihre Ernährung zu verbessern und sich rundum wohlfühlen. Durch fundierte Informationen, praktische Tipps und interaktive Elemente lernen Sie, wie Sie Ihre Essgewohnheiten nachhaltig ändern können. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Ernährung optimieren und mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude gewinnen möchten. Highlights wie z.B. Gemeinsames Kochen und Probieren gesunder Rezepte, Meal Prep: Vorkochen und Vorbereiten für eine stressfreie Woche, sowie das Setzen individueller Ernährungsziele und Erstellung eines persönlichen Ernährungsplans verleihen Leichtigkeit und Spaß zum Wohlfühl-ICH.

### **Kursziele:**

- Vermittlung von Grundlagenwissen über eine ausgewogene und gesunde Ernährung.
- Identifikation und Umsetzung persönlicher Ernährungsziele.
- Erlernen praktischer Tipps zur Integration gesunder Ernährung in den Alltag.
- Förderung des Bewusstseins für die Bedeutung von Ernährung für das allgemeine Wohlbefinden.

### **Kursinhalte:**

#### **1. Einführung in die gesunde Ernährung:**

- Grundlegende Nährstoffe und ihre Funktionen im Körper.
- Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit.
- Unterschiedliche Ernährungsformen und deren Vor- und Nachteile.

#### **2. Ernährungsanalyse und Zielsetzung:**

- Analyse der eigenen Essgewohnheiten und Identifikation von Verbesserungspotentialen.
- Setzen individueller Ernährungsziele und Erstellung eines persönlichen Ernährungsplans.
- Tipps und Tricks zur Motivation und Durchhaltevermögen.

#### **3. Praktische Tipps und Tricks:**

- Einkaufstipps für gesunde Lebensmittel.
- Zubereitung einfacher und gesunder Mahlzeiten.
- Meal Prep: Vorkochen und Vorbereiten für eine stressfreie Woche.

#### **4. Besondere Ernährungsthemen:**

- Umgang mit Heißhunger und emotionalem Essen.
- Ernährung bei speziellen Bedürfnissen (z.B. Sportler, Vegetarier, Allergiker).
- Superfoods und ihre gesundheitlichen Vorteile.

#### **5. Interaktive Elemente:**

- Gemeinsames Kochen und Probieren gesunder Rezepte.
- Austausch und Diskussion in der Gruppe.
- Individuelle Beratung und Feedback durch die Kursleitung.

**Kursstruktur:**

- **Dauer:** 4 Wochen. Ab Freitag, 17.01.25 bis 7.2.25.Uhrzeit 19:00-ca.21:00 in der VS-Küche
- **Einheiten:** Wöchentliche Treffen, jeweils 90 Minuten
- **Gruppengröße:** Maximal 10 Teilnehmer, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten

**Kursleitung:** Der Workshop wird von einer zertifizierten Ernährungsberaterin und angehenden klinischen Psychologin geleitet. Die Kursleitung verfügt über umfassende Erfahrung in der Ernährungsberatung und steht Ihnen für Fragen und individuelle Empfehlungen zur Verfügung.

**Mitbringen:**

- Bequeme Kleidung
- Schreibmaterialien für Notizen
- Offenheit und Interesse an gesunder Ernährung

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Ernährungsworkshop "Zum Wohlfühl-ICH" willkommen zu heißen und Sie auf Ihrem Weg zu einer gesünderen und glücklicheren Ernährungsweise zu begleiten.