

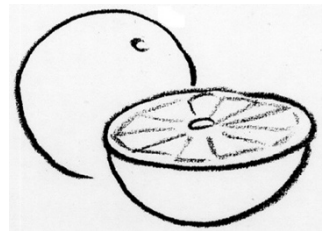


**RICHTIG ESSEN®  
INSTITUT**

Beratungsgesellschaft für  
Ernährung und Gesundheit mbH

**Abnehmkurs**  
**„Richtig Essen – Gewichts-Coaching mental“**

<b>Treffen</b>	<b>Termin</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Infoabend</b>	<b>27.02.25</b>	<b>18.30 Uhr</b>
1. Kurstreffen	06.03.25	Zielbild
2. Kurstreffen	13.03.25	Kohlenhydrate, Frühstück
3. Kurstreffen	20.03.25	Eiweiß, Mittagessen
4. Kurstreffen	27.03.25	Fett, Abendbrot
5. Kurstreffen	03.04.25	Ernährungspyramide, Achtsames Essen
6. Kurstreffen	10.04.25	Essen und die Gefühle, Bewegung
7. Kurstreffen	24.04.25	Getränke, Einkaufen
8. Kurstreffen	15.05.25	Persönliche Konfliktsituationen, Essgewohnheiten



**Kursort:** Praxis Dr. Schmidt, 1. Etage  
Wiltbergstr. 25, 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**