

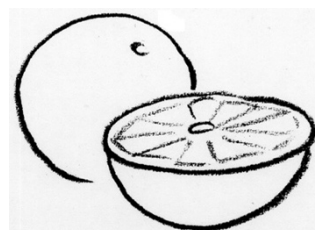


**RICHTIG ESSEN®
INSTITUT**

Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Abnehmkurs
„Richtig Essen – Gewichts-Coaching mental“

Treffen	Termin	Inhalte
Infoabend	05.09.24	18.30 Uhr
1. Kurstreffen	19.09.24	Zielbild
2. Kurstreffen	26.09.24	Kohlenhydrate, Frühstück
3. Kurstreffen	10.10.24	Eiweiß, Mittagessen
4. Kurstreffen	17.10.24	Fett, Abendbrot
5. Kurstreffen	24.10.24	Ernährungspyramide, Achtsames Essen
6. Kurstreffen	31.10.24	Essen und die Gefühle, Bewegung
7. Kurstreffen	07.11.24	Getränke, Einkaufen
8. Kurstreffen	14.11.24	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