

Online Spät - Kurs Adipositas 09.01. – 18.06.2024



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Dienstag statt.

Zeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: ONLINE

Kursteilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Anmeldung unter:

□ Frau Worschech Tel. 03321 42 1324 oder adipositas@havelland-kliniken.de

□ Frau Becker Tel.: 03321 42 1569 oder adipositas@havelland-kliniken.de

Kursteil Datum Inhalte

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	09.01.2024	Ernährungspyramide
2	30.01.2024	Kohlenhydrate
3	20.02.2024	Fette
4	12.03.2024	Eiweiße
5	26.03.2024	Getränke
6	16.04.2024	Gesunde Vielfalt –Vitamine und Mineralstoffe
7	07.05.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	18.06.2024	Achtsam Essen – gesund genießen
9	09.07.2024	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen

Änderungen der Termine/Räume/Themen behalten wir uns vor!

// der Link/Anleitung wird nach erfolgter Anmeldung an die bei uns hinterlegte Emailadresse geschickt!



Online Spät - Kurs Adipositas 09.07. – 03.12.2024



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Dienstag statt.

Zeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: ONLINE

Kursteilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Anmeldung unter:

□ Frau Worschech Tel. 03321 42 1324 oder adipositas@havelland-kliniken.de

□ Frau Becker Tel.: 03321 42 1569 oder adipositas@havelland-kliniken.de

Kursteil Datum Inhalte

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
1	30.07.2024	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	20.08.2024	Raus aus der Zuckerfalle
3	10.09.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	01.10.2024	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	22.10.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	12.11.2024	Gesunde Vielfalt
7	03.12.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur

Änderungen der Termine/Räume/Themen behalten wir uns vor!

// der Link/Anleitung wird nach erfolgter Anmeldung an die bei uns hinterlegte Emailadresse geschickt!

