

Online Spät - Kurs Adipositas 07.01. – 24.06.2025



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>
8	07.01.2025	Achtsam Essen – gesund genießen
9	28.01.2025	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen
1	18.02.2025	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	11.03.2025	Raus aus der Zuckerfalle
3	01.04.2025	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	22.04.2025	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	13.05.2025	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	03.06.2025	Gesunde Vielfalt
7	24.06.2025	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!

