



Online Spät - Kurs Adipositas 15.07. – 09.12.2024

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

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
8	15.07.2025	Achtsam essen – Gesund genießen
9	05.08.2025	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen
1	02.09.2025	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	07.10.2025	Raus aus der Zuckerfalle
3	28.10.2025	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	18.11.2025	Eiweiße – wichtig aber richtig
5	09.12.2025	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen

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

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

