



Persönliches ErnährungsCoaching

Beschreibung	Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren sowie geistig und körperlich fit sein? In einer Einzelberatung erhalten Sie Antworten auf Ihre persönlichen Fragen und Bedürfnisse. Sie legen Ihre zu erreichenden Ziele zusammen mit dem ErnährungsCoach fest. Tipps für den Alltag und spezifische Massnahmen helfen Ihnen, Ihr Gewicht zu reduzieren und/oder sich mit gesunder Ernährung fit zu halten.
Inhalt	Theorie: <ul style="list-style-type: none">• Basiskennntnisse einer gesunden Ernährung• Konsequenzen von Aktivität auf Ernährung und Körper Praxis: <ul style="list-style-type: none">• Praktische Tipps• Ableiten und Umsetzen von individuellen Massnahmen
Zielgruppe	Menschen mit Body Mass Index zwischen 18.5 und 29. Berechnung des BMI: Körpergewicht in kg / Körpergrösse in m im Quadrat. Beispiel: $70\text{kg}/(1.73\text{m} \times 1.73) = 23.5$
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Grundsätze der Basis-Ernährung.• Sie wissen, wie Sie Ihr Gewicht reduzieren, bzw. Ihre Ernährung optimieren können.• Sie erhalten eine persönliche Beraterin und werden zu den von Ihnen gewünschten Fragen und Themen begleitet.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fit_und_gesund_kochen• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	05.08.2019 - 16.09.2019 / E_1273944
Zeit	15:00 - 15:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 330.00
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Persönliches ErnährungsCoaching

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	05.08.2019	15:00 - 15:50
	2 Mo	26.08.2019	15:00 - 15:50
	3 Mo	16.09.2019	15:00 - 15:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

