



Persönliches ErnährungsCoaching



Garantierte Durchführung

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:

- Basiskennntnisse einer gesunden Ernährung
- Konsequenzen von Aktivität auf Ernährung und Körper

Praxis:

- 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

- 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

- [Fit_und_gesund_kochen](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

27.06.2019 - 08.08.2019 / E_1273951

Zeit

Zeit unregelmässig

Wochentage

Do

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
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Persönliches ErnährungsCoaching



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	27.06.2019	16:45 - 17:35
2 Do	18.07.2019	09:00 - 09:50
3 Do	08.08.2019	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Bern

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

Tel. +41 58 568 00 30

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

