



# Ernährung gegen den Heisshunger - Kochkurs

<b>Beschreibung</b>	<p>Überkommt Sie während des Tages das Gefühl von Heisshunger? Möchten Sie gerne wissen, wie Sie dieses Gefühl Vorbeugen können oder was Sie am besten tun können wenn, der Heisshunger da ist?</p> <p>Lernen Sie im Zusammenhang mit dem Blutzuckerspiegel, Insulinspiegel und glykämischen Index, was genau Heisshunger eigentlich ist. Anhand von diesem Wissen können Sie Ihre Ernährung anpassen und müssen sich keine Vorwürfe machen, wenn es doch mal Schokolade sein soll. Einfache Tipps und Tricks mit dem Sie den Heisshunger loswerden können, erfahren Sie auch noch dabei.</p> <p>Im Kurs bekommen Sie Rezeptideen für Mahlzeiten wobei der Genuss nie verloren geht. Natürlich kochen und essen Sie im Kurs auch zusammen.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist Heisshunger und wie entsteht er?</li><li>• Lebensmittel, die sich eignen gegen Heisshunger</li><li>• Optimale Ernährung gegen Heisshunger</li><li>• Zubereitung von geeigneten Mahlzeiten</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.
<b>Zielgruppe</b>	Alle, die sich gesund und natürlich ernähren möchten.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erfahren, was Heisshunger ist und erkennen die Ursachen davon.</li><li>• Sie wissen, wie man Heisshunger vorbeugen kann und was man tun kann, wenn er da ist.</li><li>• Sie kennen Rezepte welche bei Heisshunger helfen, und wissen, wie diese zubereitet werden können.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<a href="#">Kochkurse_aus_nah_und_fern</a> <a href="#">Saisonale_Küche</a> <a href="#">Kurse_für_Süßes_und_Gebäck</a> <a href="#">Getränketermine</a> <a href="#">Basis_Kochkurse_von_A-Z</a> <a href="#">Gesund_Kochen</a>

**Klubschule Migros Oerlikon**

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Ernährung gegen den Heisshunger - Kochkurs

[Ernährungskurse](#)  
[Entspannungskurse](#)

<b>Zusatzinfo</b>	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.		
<b>Datum</b>	12.04.2019 / E_1294650		
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:50 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 140.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	12.04.2019	18:00 - 21:50

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

