



Wege zum Wohlfühlgewicht: Fette und Proteinlieferanten

Beschreibung

Wussten Sie, dass Fette nicht nur dick machen sondern lebensnotwendig für uns sind? In diesem Kurs lernen Sie, welche Fette zu den gesunden oder zu den ungesunden zählen und wie viel Fett in Ihrer gesunden Ernährung Platz hat. Sie lernen die Eiweisslieferanten kennen, welche besonders bei einer Gewichtsreduktion eine wichtige Rolle spielen. Eine regionale, saisonale und nachhaltige Ernährung ist Ihnen wichtig? In diesem Modul lernen Sie unter Anleitung der Experten ein leichtes und ausgewogenes Menü zuzubereiten und geniessen dieses anschliessend zusammen mit Gleichgesinnten.

Inhalt

Dieses Modul ist ein Theorie- und Praxismix und beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Fette: Qualität und Quantität (wie viel Fett und welche Fette sollten gegessen werden)
- Tierische und pflanzliche Proteinlieferanten, empfohlene Proteinzufuhr
- Analyse des persönlichen Essverhaltens anhand eines Essprotokolls, welches im Vorfeld des Kurses über einen Zeitraum von einer Woche geführt wurde
- Formulierung der ersten Veränderungsschritte für die Umsetzung im Alltag
- Menügestaltung und Zubereitung eines leichten und ausgewogenen Menus

Dieses Modul ist Teil der neuen Gesundheitsinitiative iMpuls der Migros. Mit dieser Gesundheitsinitiative fördert die Migros die Gesundheit der Menschen in der Schweiz: Die neue iMpuls leistet mit inspirierenden Tipps und vielfältigen Angeboten einen wesentlichen Beitrag für einen gesunden Lebensstil. Dazu zählen beispielsweise Fitnessparks und Klubschulen, die Sportartikel von SportXX, das grösste Früchte- und Gemüseangebot der Schweiz, das Allergiker-Label aha!, sowie neu auch die Gesundheitszentren Medbase und santémed. Mehr dazu unter [iMpuls](#)

Lernziele

In diesem Modul...

- lernen Sie die Funktion von Fett im Körper kennen und wissen welches die grössten Fettlieferanten in der Nahrung darstellen
- unterscheiden Sie zwischen gesunden und ungesunden Fetten
- lernen Sie die Wichtigkeit der wertvollen Eiweisslieferanten kennen
- planen Sie in Ihrer täglichen Ernährung wertvolle Eiweisslieferanten und gesunde Fette ein
- lassen Sie in Ihrer Ernährung ungesunde Fette so oft wie möglich weg und erreichen auf diesem Weg eine dauerhafte Verbesserung Ihres Lebensgefühls und eine Gewichtsreduktion
- lernen Sie ein gesundes, ausgewogenes Menü ohne viel Aufwand und ohne Mehrkosten zuzubereiten
- sind Sie in der Lage, die gewonnenen Erkenntnisse für Ihre persönliche Gesundheit und Ihr Wohlbefinden umzusetzen
- setzen Sie die erlernten Koch-Kenntnisse im Alltag um

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Wege zum Wohlfühlgewicht: Fette und Proteinlieferanten

Anschluss-Fortsetzungskurs

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

Zusatzinfo

Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Bitte teilen Sie uns bei der Kursanmeldung mit, falls Sie

- eine Lebensmittel-Intoleranz haben,
- dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.

Datum

02.09.2020 / E_1360735

Zeit

18:00 - 21:30 h

Wochentage

Mi

Dauer

1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 130.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	02.09.2020	18:00 - 21:30