



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	Gesunde 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.
Zusatzinfo	Bitte beachten Sie, dass es sich bei den ausgeschriebenen Termine nur um einen Vorschlag handelt und dies nicht zwingend die definitiven Termine sein müssen. Bei einer Kursbuchung leiten wir Ihre Kontaktangaben dem vorgesehenen Coach weiter, damit notwendige Informationen (BMI, allfällige Lebensmittelallergien etc.) im Vorfeld abgeklärt werden können. Ausserdem vereinbart der Coach in Absprache mit Ihnen die definitiven Termine.
Datum	03.02.2023 - 17.03.2023 / E_1576044
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Fr

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





Persönliches ErnährungsCoaching

Dauer 3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 330.00

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	03.02.2023	18:00 - 18:50
	2 Fr	24.02.2023	18:00 - 18:50
	3 Fr	17.03.2023	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

