

## Die neuen Ernährungskurse im HOS:

Ernährung soll Spaß machen, Freude bereiten und gut schmecken. Es ist allerdings wichtig, dass die Nahrungsmittel, die wir aufnehmen auch unserem Stoffwechsel gut tun.

Im Ernährungsstoffwechsel spielt das durch Kohlenhydrate aktivierte Insulin eine Schlüsselrolle. Der Anstieg des Insulinspiegels führt zu erhöhten Blutfetten und vermindert die Stoffwechselaktivität der Hormone.

Richtige Ernährung harmonisiert den Blutzuckerspiegel, regt den Stoffwechsel an und senkt den Cholesterinspiegel.

Oft wird der Einkaufswagen in gutem Glauben gefüllt es handele sich um gesunde Lebensmittel. Doch halten die Produkte was sie versprechen?

### **Ernährungsintensivseminar 49,00€**

Ausführliche Informationen zum Thema Ernährung, Insulinstoffwechsel und Stoffwechseleoptimierung

Termine: 12.03.12 18-20 Uhr und 17.04.12 18-20 Uhr

### **Ernährungsseminar schlank & aktiv 79,00€**

4 Wochen, die Ihr Leben verändern. Ausführliche Informationen zum Thema Gewichtsreduktion, Insulinstoffwechsel und Stoffwechseleoptimierung. Tipps und Tricks für die Zubereitung der Speisen – „alltagstauglich!“. ->Kein Hungern ->Kein Kalorien zählen ->Kein JoJo-Effekt

Termine: 09.02.,16.02.,23.02.,01.03.12 19-20 Uhr und 26.04.,03.05.,10.05.,24.05.12 19-20 Uhr

### **Cholesterin: Freund oder Feind? 29,00 €**

„Das Märchen vom bösen Cholesterin“. Cholesterin ist lebensnotwendig brauchen wir für unsere Zellen. Die richtigen Fette machen fit und nicht dick!. Richtige Ernährung harmonisiert den Blutzuckerspiegel, optimiert den Stoffwechsel und senkt den Cholesterinspiegel.

Termin: 20.03.12 19-20.30 Uhr

### **Der Stoffwechsel im Wechsel 29,00€**

Wechseljahre – eine natürliche Etappe im Leben einer jeden Frau. Die Wechseljahre sind besser als ihr Ruf. Viele Frauen klagen darüber, dass sie ab Mitte 40 schneller zunehmen oder die Pfunde nicht mehr so leicht abnehmen. Tipps zum Thema Ernährung und Stoffwechsel für die Frau ab Mitte 40.

Termin:19.04.12 19-20.30 Uhr

### **Osteoporose 29,00 €**

Die Ursachen liegen im Knochenstoffwechsel. Meist sind Frauen betroffen, aber auch Männer. Osteoporose vorbeugen, die richtige Ernährung und Bewegung!

Termin: 12.06.12 19-20.30 Uhr

### **Diabetes – Zuckerkrankheit – Insulinresistenz 29,00 €**

Der Blutzuckerspiegel wird durch das körpereigene Insulin reguliert. Durch einen Mangel an Insulin oder dessen verminderte Wirksamkeit kommt es zum Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit. Nach jeder Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel an.

Ernährung, Bewegung, Entspannung sind die drei wichtigsten Säulen um Diabets mellitus vorzubeugen. Richtige Ernährung harmonisiert den Blutzuckerspiegel.

Termin: 27.06.12 19-20.30 Uhr