

Abnehm-Programm „Prima GleichGewicht“

Allgemeiner Teil

- A Beschreibung und Ziel des Programms
- B Erläuterung zur Kursdurchführung
- C Organisatorisches

Informationsveranstaltung

Kurseinheiten

Übersicht über die Kurseinheiten

1. **Kurseinheit:** Frischkost-Praxis / Bewusst langsam essen
2. **Kurseinheit:** Frischkost-Praxis / Trinken
3. **Kurseinheit:** Frischkost-Praxis / Bewegung
4. **Kurseinheit:** Frischkost-Praxis / Ruhe und Entspannung
5. **Kurseinheit:** Frischkost-Praxis / Sättigung und Genuss
6. **Kurseinheit:** Frischkost-Praxis / Einladungen und Verführungen
7. **Kurseinheit:** Frischkost-Büffet / Vertrag mit mir selbst

Frischkost-Rezepte

Anhang

- Checklisten
- Empfehlenswerte Literatur
- Verwendete Literatur
- Moderationsbogen (allgemein)
- Überblick Reduktionsdiäten
- Bewegungsspiele
- Impressum
- Erfolgszettel
- Blankovorlage für Rezepte
- Blankovorlage für Folien