

BH71500 Zucker-Entwöhnungsprogramm

Beginn	Samstag, 09.05.2026, 09:30 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	23,80 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Nadine Natalie Pläsier
Kursort	KHH Raum 2, Am Kirchhof 10, 27356 Rotenburg (Wümme)

„Nur noch ein Stückchen“ – und dann ist doch die ganze Tafel Schokolade aufgegessen. Wem kommt das bekannt vor? Vielleicht fragen Sie sich: Ist es möglich, von dem süßen Zuviel zu einem gesunden Maß zu finden und trotzdem noch genießen zu können? Kann ich die Kontrolle über den Zucker bekommen und nicht umgekehrt? Die gute Nachricht ist: Ja, es ist möglich - wenn man in seiner Ernährung neue Wege ausprobiert und auch das Gehirn mit einigen Tricks überlistet. Wer Lust auf einen neuen Lebensstil mit kulinarischen und gleichzeitig gesunden Genüssen hat, findet in diesem Seminar Anregungen und Anleitungen dazu. Bei einem kurzen Nachtreffen wird über erste Erfahrungen berichtet und es werden aufgekommene Fragen besprochen. Das Skript enthält leckere Rezepte für zu Hause und Beschreibungen zu allen Übungen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und 1,00 € für Kopien.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2026	09:30 - 13:30 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Raum 2
10.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Kantor-Helmke-Haus Raum 2