



Persönliches ErnährungsCoaching

Description	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.
Contenu	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
Groupe cible	Menschen mit Body Mass Index zwischen 18.5 und 29. Berechnung des BMI: Körpergewicht in kg / Körpergrösse in m im Quadrat. Beispiel: $70\text{kg}/(1.73\text{m} \times 1.73) = 23.5$
Objectifs	<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.
Etapés suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fit_und_gesund_kochen• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	03.09.2019 - 15.10.2019 / E_1273944
Horaire	12:00 - 12:50 h
Jours	Ma
Durée	3 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 330.00
Lieu du cours	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Persönliches ErnährungsCoaching

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	03.09.2019	12:00 - 12:50
	2 Ma	24.09.2019	12:00 - 12:50
	3 Ma	15.10.2019	12:00 - 12:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

