



Persönliches ErnährungsCoaching



Cours garanti

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:

- Basiskennntnisse einer gesunden Ernährung
- Konsequenzen von Aktivität auf Ernährung und Körper

Praxis:

- 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

- 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.

Etapes suivantes

- [Fit_und_gesund_kochen](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

27.06.2019 - 22.08.2019 / E_1273951

Horaire

horaire irrégulier

Jours

Je

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

école-club

MIGROS



Persönliches ErnährungsCoaching



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

1 Je

27.06.2019

16:45 - 17:35

2 Je

08.08.2019

09:00 - 09:50

3 Je

22.08.2019

09:00 - 09:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS