

15. Januar 2026

Weg mit dem Speck – Ganzheitliche Ernährungslehre Gewichtsreduktion

Sie möchten richtig und nachhaltig abnehmen? Noch nie wussten wir so viel über die Ernährung wie heute. Doch geht es in eine falsche Richtung. Wie kann Übergewicht vorgebeugt werden? Wie purzeln Kilos ohne Diäten? Wieso helfen Salat und Light-Joghurts nicht beim Abnehmen? Warum sollten keine Mahlzeiten ausgelassen werden? Diese und viele weiteren Fragen werden heute beantwortet.



Kursinhalt

- Westliche und chinesische Ernährungs-empfehlungen zur Gewichtsreduktion
- Esst endlich normal!
- Warum Salat nicht schlank macht
- Diäten und viele Märchen
- Das Leid mit den Light Produkten
- Abends wird's gemütlich, leider nicht für die Figur

Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die ganzheitlichen Ernährungs-empfehlungen zur Gewichtsreduktion
- können die Informationen einfach umsetzen und weiterempfehlen

ONLINE-KURS

Dozentin

Pascale Barmet

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

■ Donnerstag, 15. Januar 2026

⌚ 18.00 – 21.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

💶 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

💶 Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.