

IHR GESUNDHEITSTUDIO

HAMELNER
SPORT
BOX



Move your body

FIGUR-INFORM
exklusiv in der Sportbox

Das intelligente Abnehmkonzept

▶▶▶ Mit gesunder Ernährung
und medizinischer Beratung
zum Wohlfühlgewicht

**Starttermine
erfahren Sie unter
Tel. HM 5726-0**



Kursinhalte und Aufbau

Die Ernährungsberatung ist thematisch wie folgt strukturiert:

- ▶▶ **1. Stunde: Richtig starten mit Figur-inForm**
Mit der richtigen Ausrüstung erfolgreich an den Start!
- ▶▶ **2. Stunde: Power mit den richtigen Kohlenhydraten**
Schlankmacher oder Mastmittel? Fischen Sie die richtigen Kohlenhydrate mit Hilfe des Glykämischen Index und der Glykämischen Last heraus.
- ▶▶ **3. Stunde: Das intelligente Sättigungskonzept**
Erfahren Sie warum Eiweiße, Ballaststoffe und das Nahrungsvolumen entscheidende Komponenten eines intelligenten Sättigungskonzeptes sind.
- ▶▶ **4. Stunde: Fette – wie ungesund sind sie wirklich?**
Macht Fett wirklich fett? Ist fettarme Ernährung immer besser und gesünder? Wir liefern Ihnen die Antworten.
- ▶▶ **5. Stunde: Trinken macht schlank!**
Warum ist trinken wichtig, was passiert bei Wassermangel, wie beeinflusst Flüssigkeit unser Gewicht und was ist mit Kaffee?
- ▶▶ **6. Stunde: Fatburner – alles Ernährungsmärchen?**
Was bringen Fatburner wie Apfelessig, Koffein oder Artischockenkapseln? Was bringt unser Fett wirklich zum Schmelzen?
- ▶▶ **7. Stunde: Zuckersüße Sünden & hochprozentiger Genuss**
Wie viel Zucker essen wir eigentlich und wo versteckt er sich? Welchen Einfluss hat Alkohol auf das Gewicht?
- ▶▶ **8. Stunde: Alles was unser Gewicht bewegt!**
Wussten Sie, dass Stress oder Schlafmangel dick machen oder Frauen in den Wechseljahren oft am Bauch zunehmen und einige Medikamente den Stoffwechsel herunterfahren?



Der Ernährungskurs wird nur durch qualifizierte Fachkräfte (z.B. Dipl.-Oecotrophologen oder Diätassistenten) in Kooperation mit dem behandelnden Arzt durchgeführt.

Das Programm wird von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Unsere Öffnungszeiten

Mo - Do	08.00 - 23.30 Uhr
Fr	08.00 - 22.30 Uhr
Sa + So	09.00 - 20.00 Uhr



Unser Kooperationspartner:
Studio für Ernährungsberatung
Antje Müller (Dipl.-Oecotrophologin)
Zentralstraße 10, 31785 Hameln
Tel. 05151/406396
www.dr-ambrosius-hamel.n.de

Hamelner Sportbox
Kuhlmannstraße 7A
HefeHof, 31785 Hameln
Tel. 05151/5726-0
info@sport-box.de
www.sport-box.de