



Gesundheitskurs: „Ernährungs-Know-How“ In 9 Schritten zur Ernährungskompetenz

In diesem Gesundheitskurs bekommen Sie von unserer Ernährungsexpertin Impulse und praktische Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung für wenig Geld:

1. **Gesunde Ernährung jeden Tag:** Wie kann das Ziel erreicht werden?
2. **Der gesunde Teller:** Was gehört zu einer gesunden Mahlzeit?
3. **Gesund und günstig Essen:** Welche preisgünstigen Lebensmittel werden empfohlen?
4. **5 am Tag:** Wie viel Obst und Gemüse sind am Tag sinnvoll?
5. **Appetit, Hunger und Heißhunger:** Was tritt wann ein? Wie ist der Umgang damit?
6. **Speiseplanung:** Wie geht gesundes, günstiges und abwechslungsreiches Essen im Alltag?
7. **Power Snacks:** Wie sieht gesundes Naschen aus?
8. **Ernährungs- und Diätmythen:** Was steckt dahinter?
9. **Rückblick und Ausblick:** Wie geht es nach dem Kurs weiter?

Kursrahmen:

- 9 Module mit á 2 Stunden über vier Wochen mit zwei Modulen in der Woche
- In Räumlichkeiten in Eilbek, Eimsbüttel und Harburg
- max. 15 Teilnehmer/innen

Gesundheitsberatung	Kurstermine 2024	Information & Anmeldung
Eimsbüttel	16.02. – 15.03.	Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg 040 42868 44 -68/ -69
Eilbek	09.04. – 07.05.	Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg 040 42868 44 -61 / -62
Harburg	09.09. – 10.10.	Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg 040 42868 44 -67

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ 040 4286844 70

✉ gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

🌐 www.hamburger-arbeit.de

