|  |
| --- |
| Online-Seminar |
| TOP IN FORM / GEWICHTSREDUKTION - MIT NEUER LEICHTIGKEIT DURCHSTARTEN |
| Stress, Zeitmangel und zu wenig Bewegung können dazu führen, dass wir aus der Balance geraten. Die guten Vorsätze verblassen, das Gewicht steigt und plötzlich fühlen uns nicht mehr wohl in unserer Haut. Zeit für Veränderung!  |

In unserem Online-Seminar liefern wir spannendes Hintergrundwissen rund um das Thema gesunde, ausgewogene Ernährung und bieten viele praktische, alltagsnahe Tipps, um das Abnehmen langfristig erfolgreich zu gestalten. Die Teilnehmenden werden zur Reflektion der eigenen Ernährungsweise angeregt und erhalten Tipps, wie die Setzung individueller Ziele und die Integration neuer, positiver Routinen zu einem dauerhaften Erfolg bei der Gewichtsreduktion führen kann und so für mehr Gesundheit und Wohlbefinden jeden Tag sorgen kann.

Ziele und Nutzen

Die Teilnehmenden lernen, worauf es bei der Gewichtsreduktion ankommt, wie Hunger und Sättigung zusammenhängen und wie eine Gewichtsabnahme langfristig und erfolgreich gestaltet werden kann – ohne Frust und Hungern.

Dieses Seminar leistet einen Beitrag zu einer Verbesserung der Gesundheits- und Ernährungssituation von Berufstätigen. Es wird Spaß und Freude am Thema „Gesunde Ernährung“ vermittelt und damit die Integration positiver Verhaltensmuster in den Alltag gefördert, um langfristig eine stabile Gewichtsreduktion zu ermöglichen.

Ablauf

Das Online-Seminar ist stets live. Die Teilnehmenden erhalten vorab einen Einwahllink und können sich zum Termin dazuschalten. Während des Seminars ist die Interaktion mit dem/der Trainer/in möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Schnelle Fakten

* **Zielgruppe:** Mitarbeitende, die sich trotz wenig Zeit im Berufsalltag schnell, gesund und lecker versorgen möchten und Inspiration und Hilfestellung für die praktische Umsetzung suchen.
* **Dauer:** 45-60 Minuten
* **Interaktionsgrad:** mittel (Teilnehmenden können zu definierten Zeitpunkten Fragen per Chat an den / die Trainer\*in stellen)
* **Teilnehmerzahl:** Geeignet für max. 20 Teilnehmende, um die Beantwortung von Fragen zu gewährleisten
* **Voraussetzungen für die Teilnahme**: Stabiler Internetzugang, Audio-Output, Videos abspielen, funktionsfähiges Mikrofon
* **Anmeldung:** Im Voraus erforderlich