



Ernährungsumstellung mit Kochkurs

Gesunde Ernährung macht Spaß, fördert Wohlbefinden und Gesundheit und lässt eventuell überflüssige Pfunde schmelzen.

Gesunde Ernährung ist gedanklich häufig mit negativen Attributen wie Verboten, Geschmacksarmut oder aufwändiger Zubereitung verbunden. Gewichtsreduktion wird mit Hungern und Verzicht assoziiert.



In unserer Themenkur zur Ernährungsumstellung vermitteln wir Ihnen die Grundlagen zur gesunden Ernährung und suchen mit Ihnen nach Ernährungsfallen. Die praktische Umsetzung der schnellen, preiswerten und gesunden Küche können Sie dann in unserem Kochkurs gleich ausprobieren.

In den von unserem psychosozialen Team angebotenen Gruppen erhalten Sie mentale Unterstützung zu Ihrer persönlichen Ernährungsumstellung.

Ergänzend stehen die Gesprächsrunden in unserer Kinderbetreuung unter dem Thema Ernährung.

Doris Mausbach und das Team der Nordseeklinik Erlengrund