

# Schlank mit Günter

## Das Seminar für gesundes Essen mit Genuss

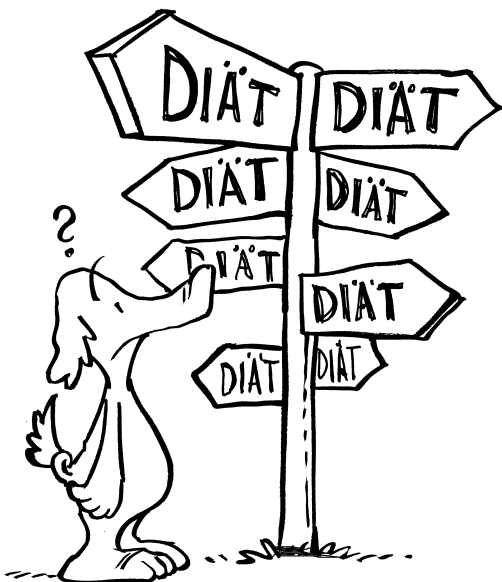
Genug von Diätwahn und Jojo-Effekt? Dann erfahren Sie in nur fünf Stunden mit „Günter, dem inneren Schweinehund“, wie Ihnen eine dauerhaft sinnvolle Ernährung gelingen kann. Unser Seminar verrät Ihnen die wichtigsten Grundlagen fürs Schlanksein und liefert die wunderbare Günter-Motivation.

**Schlank sein und sich wohlfühlen – das gelingt nicht durch eine Diät nach der anderen. Besser ist es zu verstehen, wie Nahrung funktioniert!**

→ Der Sinn des Essens: Unser Körper, seine Energie und das Gleichgewicht von Ernährung und Bewegung. Und: Welche Bedeutung hat Essen in unserem Leben? Wann essen wir, obwohl wir es nicht brauchen?

→ Nahrungsgruppen: Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße, Ballaststoffe, Wasser. Was hat welche Funktion? Was wirkt in Kombination womit auf welche Weise?

→ Zwölf Grundregeln für sinnvolles Essen ohne Gewichtszunahme: So finden Sie zu Ihrem Idealgewicht zurück. Und: Welche Nährstoffe Sie wann am Tag brauchen und wie Sie Ihren Speiseplan gestalten.



→ Richtig einkaufen: Welche Nahrungsmittel Sie zu Hause haben sollten und welche Sie besser im Supermarkt lassen – und wie Sie das Kleingedruckte auf Nahrungsmittel-Packungen richtig bewerten.

→ Rezepte, Tipps und Tricks: Mit welchen Gerichten Sie auch nach der Mittagspause noch fit sind, was Sie am besten zwischendurch naschen können – und was Sie Ihren Kindern zu essen in die Schule mitgeben.

**Ernährungsexperten geben Tipps für eine gesunde Ernährung – und Günter motiviert zur Umsetzung!**

Tel. (030) 21092261  
E-Mail: [info@luftfabrik.com](mailto:info@luftfabrik.com)