

# Onlinekurs: „So gelingt meine Ernährungsumstellung“

## Informationen für Kund\*innen der rollenden Gemüsebox

Erleben Sie sechs Online-Gruppentreffen in 10 Wochen, und lassen sich Schritt für Schritt bei Ihrer Ernährungsumstellung begleiten.

Fünfmal am Tag Gemüse und Obst essen und dabei die richtigen Öle und Fette benutzen, so heißt die Empfehlung, um sich gesund und leicht zu fühlen. Doch wie geht das?

In diesem Online-Kurs biete ich Ihnen die fachliche Unterstützung zur Umsetzung dieser Empfehlung – passgerecht zu Ihrer Lebenssituation.

Entdecken Sie die Lust am Kochen mit frischen pflanzlichen Bio-Zutaten und den Genuss am Essen (neu). Tauschen Sie sich in der Gruppe mit Gleichgesinnten aus. Und ausgestattet mit aktuellem Ernährungswissen, tollen Rezepten und wertvollen Tipps für zuhause gelingt Ihnen ganz sicher Ihre Ernährungs-umstellung.

Freuen Sie sich auf sechs Abende montags von 19.00 – 20.30 Uhr via Zoom-Meeting:

1. **21.09.20** Mehr Gemüse und Obst essen: mit Rezepten für warme Gemüseahlzeiten für den Alltag
2. **05.10.20** Fit und froh mit Gemüse, Obst und Sprossen: mit Rezepten für verblüffenden (F)Rohkost und Salatdressings
3. **19.10.20** Die richtige Wahl bei Fetten, Ölen und Nüssen: mit Rezepten für delikate fettarme Aufstriche und „Blitz-Brot“
4. **02.11.20** Die schnelle Getreideküche zum Sattbleiben: mit Rezepten rund um Couscous, Polenta & Co
5. **09.11.20** Weniger Fleisch, Wurst & Co: mit Rezepten für Kartoffeln aus Ofen, Topf und Schüssel
6. **23.11.20** Natürliche Süßungsmittel richtig nutzen: mit Rezepten für „schlanke“ Süßspeisen

Bei den Online Meetings trifft sich die Gruppe online zum Erfahrungsaustausch, zu Vorträgen über Ernährung, die richtige Lebensmittelauswahl, die praktische Umsetzung zuhause und im Büro und zu „Live Cooking“-Vorführungen.

### Details zum Kurs

Das Programm zur Ernährungsumstellung hat das Ziel, die Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmenden dauerhaft zu verbessern. Ein Schwerpunkt des Kurses liegt daher in der Motivation, (wieder) selbst zu kochen bzw. mehr zu kochen.

Denn was selbst zubereitet und als lecker und einfach erlebt wird, hat die größte Chance im Alltag umgesetzt zu werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist grundlegendes Wissen zu Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln zu vermitteln. Das Programm ist keine Diät, sondern führt den Teilnehmenden zu einer dauerhaften, frischkost-betonten Vollwert-Ernährung.

Das Programm basiert auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament und Erfahrungswerten. Es ist für gesunde Erwachsene geeignet, die ihre Ernährung verbessern möchten, denen ihr Wohlbefinden und die Optimierung der körperlichen und seelisch-geistigen Leistungsfähigkeit wichtig sind. Die Kursdauer erstreckt sich über einen Zeitraum von 10 Wochen mit 6 Kurseinheiten. Pro Woche findet max. ein Treffen statt. Ein Schwerpunktthema ergänzt jede Kurseinheit. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin wird in allen Bereichen zu kleinen Umsetzungsschritten angeleitet und motiviert.

### **Kostenfreie Online-Informationsabende von 19.00 – 20.30 Uhr**

Mittwoch 09.09.20

Montag 14.09.20

Donnerstag 17.09.20

### **Kostenfreier Infoabend bei RIEGA (Bgm.-Wegele-Str. 21, Augsburg)**

Samstag 12.09.20, 11:00 bis 13:30 Uhr

### **Kurseinheiten (immer montags)**

21.09.20 / 05.10.20 / 19.10.20 / 02.11.20 / 09.11.20 / 23.11.20

### **Kursgebühr**

6x Kurstage inkl. kostenfreiem Info-Vortrag = statt 249,00€ Sonderpreis von 199,00€ für Kund\*innen der rollenden Gemüsebox. Im Preis sind MwSt., Betreuung Zoom-Nutzung, Kursunterlagen und Rezepte in digitaler Form inbegriffen.

Der Kurs ist auf 15 Personen begrenzt.

Wer sich zum Kurs anmeldet, sollte bitte auch am Informationsabend dabei sein oder die Unterlagen bei mir anfragen. Interessent\*innen oder noch Unentschlossene sind zum Informationsabend ebenfalls herzlich willkommen.

Die Zugangsdaten für die Zoom-Meetings erhalten Sie mit der Buchung. Für die Videomeetings ist eine stabile WLAN-Verbindung, ein PC/ Laptop/Tablet mit Kamera und Mikrofon sowie die (einfache) Installation von Zoom (<https://zoom.us/download>) erforderlich.

Ich freue mich auf Sie!

Friederike Carlsson  
Ernährungsberatung LAGOM by Carlsson  
Fasten – Ernährung – Bewegung  
0172-2943655  
[www.lagom-carlsson.de](http://www.lagom-carlsson.de)  
[info@lagom-carlsson.de](mailto:info@lagom-carlsson.de)

