

Mit Leichtigkeit durch die Wechseljahre

Gewichtsmanagementkurs mit ganzheitlichem Ansatz



Die Hormonumstellung einer Frau – Wechseljahre oder auch Menopause genannt – können mitunter erhebliche Einschränkungen mit sich bringen, die die berufliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität im Allgemeinen stark beeinträchtigen können. Unter den zahlreichen und häufig unangenehmen Begleiterscheinungen der Menopause beklagen die betroffenen Frauen eine signifikante Gewichtszunahme, die zu weiteren Folgeerkrankungen wie Diabetes-Typ-2, Bluthochdruck, Muskel- und Skeletterkrankungen und verschiedene Krebsarten zur Folge haben kann.

Kursinhalt

- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Hormonen und Stoffwechselveränderungen der Wechseljahre
- Blutzucker & Gewicht
- Nährstoffversorgung in den Wechseljahren
- Wie Stress unser Gewicht beeinflusst
- Wechseljahresfreundliche Ernährung
- Achtsamkeit und Essen
- Emotional Eating

Dauer und Umfang

- Online-Workshop (inkl. Handout)
- Teilnehmerzahl bis max. 12 Frauen
- Termin nach Absprache
- Zeitumfang: 4 x 60 min.

Female Health Management - Nicole Dohrwardt

www.femalehealthmanagement.com - nicole.dohrwardt@femalehealthmanagement.com
Te.: 0176 – 56 78 23 88