

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Flexi-Carb

**eine zeitgemäße Empfehlung für die Figur**

### Inhalte

Low Carb, low fat - das sind Diäten für eine gewisse Zeit mit vielen Einschränkungen.

Mediterran genießen, Lebensstil beachten und vollwertige Kohlenhydrate anpassen - das ist Flexi-Carb.

Wenn wir dann noch auf die Fettqualität achten und das Bewegungslevel optimieren, können wir bis ins hohe Alter schlank und gesund bleiben oder werden.

Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz.

Ziel

Teilnehmer lernen, die Aussagen von verschiedenen Diätversprechen zu analysieren und erhalten einen Eindruck über den Stoffwechsel und die Individualität des Einzelnen.

### Angebot

Gruppenangebot/Workshop oder Vortrag  
Zeiten in Absprache, je nach Art des gewählten Angebotes.

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang, max. 12 TN

### Dozent

Irmtraud Retzlaff  
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED  
Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

### Organisation

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen) 2 Seminare

Gantztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)  
3 Seminare

Impulsvortrag mit Workshop

Individuelle Anpassung an den Betrieb möglich

