

# *Fitness by Sue-Vital* **WORKSHOP**

---

Mit Witz und Charme zum neuen Lebensgefühl

---

## Einladung

9.1. bis 27.2.2019; jeden Mittwoch

In diesem Kurs solltest du ein solides Grundwissen über gesunde Ernährung und Bewegung erhalten. Auf leicht verständliche Art und Weise, erkläre ich dazu die notwendigen Grundlagen.

Dazu gibt es noch ein paar Tipps & Tricks; Tages- & Wochen-Challenges runden den Workshop noch ab.

### Themen:

- 9.1.2019 - Alles nur Kopfsache?  
Wiegen, Themenbesprechung, Zielsetzungen, Blickwinkel Gewicht, Wochen- & Tageschallenges
- 16.1.2019 Der Darm, das Immunsystem unserer Gesundheit; Verdauung und Stoffwechsel; Warum Sport allein kein Erfolg verspricht
- 23.1.2019 externe Vortragsreihe - Ernährung/Immunsystem/Gesundheit  
Informationen und Einladung folgen noch
- 30.1.2019 Biologische Wertigkeit; Aminosäuren und Eiweiße
- 6.2.2019 Grundlagen der Kohlenhydrate und die bittere Seite des Zuckers
- 13.2.2019 Grundlagen der Fette und Fettsäuren
- 20.2.2019 langfristig Gewicht verlieren mit der „eat stop eat“ Methode
- 27.2.2019 Abschlussrunde, Fragen & Feedback, Auswertungen der Messkarten