

Zertifikat

**Frau
Christine Kolkmann**

hat an der Weiterbildung

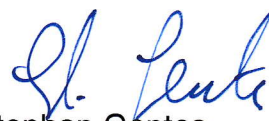
Bewegung und Ernährung

**vom 24.03.2017- 26.03.2017
in Hamm erfolgreich teilgenommen.**

Inhalte

- Nährstoff-Empfehlungen Kohlenhydrate, Protein, Fett – Neues und Altes
- Kraftwerk Körper - Stoffwechsel basics
- Low Carb vs. high Carb
- Ernährung im Freizeitsportsport vs. Leistungssport
- Diäten
- Ernährungsverhalten und der innere Schweinehund
- flexible Verhaltenskontrolle
- Tipps zur Umsetzung eines neuen Bewegungs- und Ernährungsverhaltens/Motivation und Lifestyle
- Anleitung zur Durchführung präventiver Bewegungsprogramme mit praxisnahen Ernährungstipps
- Einführung in das wissenschaftlich überprüfte und von den Krankenkassen im Rahmen des § 20 SGB V anerkannte Programm, Cardio Aktiv

Die Weiterbildung umfasste 25 Lerneinheiten (LE).



Stephan Gentes

DTB-Akademie Hamm/Oberwerries