

Flexi-Carb – zeitgemäß, genussvoll & figurfreundlich

Beschreibung

Flexi-Carb ist ein modernes, alltagstaugliches Ernährungsprinzip, das nicht auf Verzicht setzt, sondern auf Flexibilität und Individualität. Statt starrer Regeln wird die tägliche Kohlenhydratzufuhr dem persönlichen Lebensstil angepasst – je nach Bewegung, Muskelaktivität und Energiebedarf. Das Konzept eignet sich für alle, die gesund bleiben, ihre Figur unterstützen oder langfristig abnehmen möchten, ohne Genuss einzubüßen.

Im Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Kohlenhydratzufuhr gezielt steuern, welche Lebensmittel den Stoffwechsel unterstützen und wie eine genussvolle, kohlenhydratbewusste Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann. Mit Fokus auf viel Gemüse, hochwertiges Eiweiß und ausgewählte Kohlenhydratquellen vermittelt Flexi-Carb mehr Energie, Stabilität im Blutzucker und ein leichtes Körpergefühl – ohne Diätzwang.

Inhalte

- Grundprinzipien des Flexi-Carb-Ansatzes
- Individuelle Kohlenhydratsteuerung: Bewegungslevel & Alltag als Orientierung
- Kohlenhydratreduzierter Genuss: Gemüse, Eiweiß, hochwertige Fette
- Welche Kohlenhydrate wann sinnvoll sind
- Einfluss auf Energie, Blutzucker, Wohlbefinden & Körpergewicht
- Alltagsstrategien: Flexi-Carb im Büro, Zuhause & unterwegs
- Figurfreundlich essen ohne Verzicht: praktische Tipps & Beispielgerichte

Methodik

- Kurze, leicht verständliche Input-Impulse
- Lebensmittel- und Alltagsbeispiele
- Reflexion eigener Essgewohnheiten
- Konkrete Umsetzungstipps & kleine Erfolgsstrategien

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!