

Gesundheitskurs: „Ich nehme ab“ (DGE)

Kursanbieter/-in:	Praxis für Ernährungsberatung Eva Kaletka
Kursleiter/-in:	Praxis für Ernährungsberatung Eva Kaletka Telefon: 07304 9287879 E-Mail: post@ernaehrungsberatung-kaletka.de Internet: www.ernaehrungsberatung-kaletka.de
Beschreibung:	Das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristigen Erfolg- für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühl- für Sie persönlich. "ICH nehme ab" ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten. Es verbindet Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung. Es besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen. Mit "ICH nehme ab" stehen Sie selbst im Mittelpunkt!
Zielgruppe:	ab 18, nicht geschlechtsspezifisch
Präventionsprinzip:	Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
Ziele der Maßnahme:	Stärkung der Motivation zur eigenverantwortlichen Umstellung der Ernährungsweise. Langfristige Senkung des Körpergewichts bzw. Stabilisierung. Erwerb von Ernährungswissen in Anlehnung an die Regeln der DGE
Leistungen und Kosten:	Sensibilisierung der Körperwahrnehmung Motivation zur vermehrten Bewegung im Alltag Stärkung Selbstverantwortung und Selbstorganisation Stärkung des Selbstwertgefühls Steigerung der Lebensqualität
Umfang und Dauer:	12 Einheiten á 90 Minuten
Teilnehmeranzahl:	maximal 8 – 10 Teilnehmer
Ort:	Kurs 1, 03/2023: Schönenbergstraße 15, 89134 Blaustein/Herrlingen
Kursgebühr:	300,00 €, zuzüglich Ordner (40,00 €) zum Trainingsprogramm <u>Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich!</u>