



Abnehmen – aber mit Vernunft

In diesem Gruppenprogramm lernen die Teilnehmer gezielt, wie Sie mit einem nunmehr seit knapp 30 Jahren bewährten Gewichtsreduktionskonzept abnehmen können, d.h. genussvoll und ohne Verzicht auf Lieblings-Speisen, gesund - mit ausgewogener, vielseitiger Ernährung und ohne Diätprodukte, dauerhaft - mit einem ausgeglichenen Energiehaushalt. Kursinhalte sind u.a.:

- Grundlagen gesunder Ernährung
- individuelle Essverhaltensumstellung
- Lebensmittelauswahl
- Bewegung und Entspannung

Dabei kann jeder Teilnehmer das Programm durchaus nach seinen Bedürfnissen mitgestalten und erfährt, wie er seine Ernährung verbessern und die persönlichen Ziele stabilisieren kann. Neben einer Veränderung der Ernährung wird auch auf ausreichende Bewegung und Entspannung viel Wert gelegt.

Das Programm wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Zusammenarbeit mit der IFT Gesundheitsförderung GmbH entwickelt. Die Ergebnisse einer langjährigen Erfolgskontrolle (die Kurse werden seit 1980 durchgeführt) zeigen deutlich die Vorteile dieses Programms gegenüber den üblichen energiereduzierten Diäten.

FAKTEN:

- Kursbeginn: 14.01.2010 (geplant)
- Kursdauer: 14 Wochen, 1 x pro Woche Donnerstags, 120 Minuten.
- Maximaler/Minimaler TN-Zahl pro Kurs: 15/8 Personen.
- Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren, nicht geschlechtsspezifisch
- Kursleitung: Dipl. oec. troph. Krisztian Mark Koczor
- Kursort: NUTRICEPTION, Bonnerstr. 37, 40589 Düsseldorf
- Kosten: € 150,00 pro Person, zzgl. € 20,00 Kursmaterialien
- KV-Zuschuss: € 75,00 pro Person (nach §20 SGB V)

INFORMATION:

abnehmen@nutriception.de

0211 - 75 99 847