



Abnehmen – aber mit Vernunft

In diesem Gruppenprogramm lernen die Teilnehmer gezielt, wie Sie mit einem bestens bewährten, wissenschaftlich fundierten und staatlich entwickelten/anerkannten (BZgA) Gewichtsreduktionskonzept abnehmen können:

GENUSSVOLL und OHNE STRESS UND VERZICHT auf Lieblings-Speisen,

GESUND - mit ausgewogener, vielseitiger Ernährung und garantiert ohne Diätprodukte,

DAUERHAFT - mit einem ausgeglichenen Energiehaushalt.

Kursinhalte sind u.a. die 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 für den zukünftigen Erfolg 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 und das Programm wirkt gezielt durch langfristige Umstellung gegen die berüchtigten JoJo-Effekte.

- Kursbeginn: 02.09.2010 (geplant)
- Kursdauer: 14 Wochen, 1 x pro Woche donnerstags, 90-120 Minuten.
- Maximaler/Minimaler TN-Zahl pro Kurs: 10/4 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. € 22,00 Kursmaterialien
- KV-Zuschuss: ca. € 75,00 pro Person (nach §20 SGB V)

INFORMATION:

abnehmen@nutriception.de

0211 - 75 99 847