



## LEICHTER DURCHS LEBEN

- ✓ Gewichtsreduktionskurs für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsumstellung.
- ✓ 8 Termine à 90 Minuten
- ✓ Prozentuale Fettgehaltsmessungen kontrollieren die sinkende Körperfettmasse und die größer werdende Muskelmasse.
- ✓ Wenn gewünscht bringt eine Schnupperstunde Nordic Walking Bewegung in die Abnahme.
- ✓ Gruppengröße maximal 10 -12 Teilnehmer
- ✓ Kosten pro Teilnehmer 180€; gesetzl. Krankenkassen unterstützen den Kurs mit mind. 75€ bis 175€

### Inhalte

- ✓ Übermittlung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung → **Wohlfühl garantiert**
- ✓ Schwerpunkt liegt regelmäßigen Mahlzeiten → **weg vom snacken**
- ✓ Sie erfahren weshalb Kohlenhydraten in die Ernährung gehören und auf was Sie bei Kohlenhydraten achten müssen → **endlich wieder Kohlenhydrate – auch abends**
- ✓ Förderung der Selbstkontrolle durch Selbstbeobachtung → **trennen Sie sich von Angewohnheiten, die ihnen nicht gut tun**
- ✓ Ergänzung der Ernährungsumstellung durch mehr und regelmäßige Bewegung - jeder nach seinen eigenen Vorlieben → **bleiben oder werden Sie körperlich aktiv.**
- ✓ Motivation durch realistische Zielsetzung → **schieben Sie die schönen Dinge des Lebens nicht auf die lange Bank**
- ✓ Mehr Freude, Gelassenheit und Genuss beim täglichen Essen und Trinken → **gönnen Sie sich immer mal wieder Mußestunden**
- ✓ Leichter durchs Leben baut auf langfristigen Erfolg → **schauen Sie optimistisch nach vorn und bleiben Sie glücklich**

→ Ziel ist eine Stabilisierung eines günstigeren kontrollierten Essverhaltens, flexibel genug für die verschiedensten Situationen.

