



Unsere Präventionskurse:

Kurs 1: **Grundkurs**

Kurs 2: **Aufbaukurs**

Ziel

Gewichtsreduktion - einfach, alltagstauglich, praxisnah, nachhaltig!

Kursdauer

10 wöchentliche Kurseinheiten à ca. 60 Min.

Kosten

Der Kurs kostet 249€ für 10 Termine.

Kassenzuschuss

Diese Kurse sind zertifiziert durch die zentrale Prüfstelle Prävention

Kurs 1: KU-ER-NSG9LJ

Kurs 2: KU-ER-Q7JWSP

Je nach Krankenkasse erhalten Sie zwischen 75€ und 224€ erstattet.

Eine Erstattung ist bei vielen Krankenkassen zweimal im Jahr möglich.

Termine-Anmeldung: Online oder telefonisch

auf www.vitalcentrum-wedel.de, per Email unter info@vitalcentrum-wedel.de oder telefonisch

Zentrale: 04103 - 7037531



Präventionskurs 1 „Gesund essen - vital leben“

Schwerpunkte Kurs 1:

- Abnehmen aber richtig - wer abnehmen will muss essen
- Rezepte, Tipps und Tricks: alltagstauglich und umsetzbar
- Richtig trinken - die Bedeutung einer optimalen Flüssigkeitszufuhr
- Einladungen und Restaurantbesuche ohne Reue
- Was ist mein individuelles gesundes Gewicht?
- Mit Bewegung den Energieverbrauch ankurbeln
- Praktische Lebensmittelbewertung an Beispielen
- Sensorische Genussübung: Meine Schokoladenschwäche
- Praktische Tipps zum Halten des Gewichtes nach Abnahme
- Körperwahrnehmung: Welche Ziele habe ich erreicht?



Präventionskurs 2 „Lecker essen - gesund leben“

Schwerpunkte Kurs 2:

- Meine Motive, meine Ziele - Standortbestimmung
- Meine Stolpersteine - Meine Lösungen
- Planlos, wahllos? Struktur schaffen in Alltag und Essen
- Lieblingsgerichte & Hausmannskost einfach gesünder zubereiten
- Lebensmittel richtig bewerten - Eiweißbaustein im Visier
- Stressessen, Stressquellen, die meine Ernährung beeinflussen
- Kohlenhydrate muss man sich verdienen
- Gute Fette - schlechte Fette - Qualitätsunterschiede verstehen
- Ernährung - Bewegung - Entspannung - die 3 Säulen der Prävention
- Gewichtsmanagement - was tun bei Gewichtsschwankungen



Dr. rer. physiol.
B. Jagemann

ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN
VDOE
VERBAND DER
OECOTROPHOLOGEN E.V.

Ablauf

- An jedem Kurstag individuelle Gewichtskontrolle.
- 3-malig begleitende Körperfettmessungen
- Jeder Teilnehmer erhält individuelle Ernährungsempfehlungen entsprechend den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen.

„Der Mensch ist, was er isst.“

Andreas Feuerbach

...und kann sich jeden Tag neu für eine gesunde Ernährungsweise entscheiden!



Jeder Abend hat ein Schwerpunktthema, zu dem ein Kursblatt ausgegeben wird.

Zu den Schwerpunktthemen erhalten die Teilnehmer zusätzliche Infoblätter.



Dr. med. Ute Dettmer
Ernährungsmedizinerin
Unternehmensgründerin

„ Dr. Dettmer

Der einzige Weg, seinen Körper mit allen lebensnotwendigen Bausteinen zu versorgen, führt durch den Mund...

90% unserer Kunden wissen sehr gut, wie eine gesunde Ernährung aussehen sollte – schaffen es aber aufgrund innerer Widerstände oder äußerer Umstände im Alltag nicht, Ihr Wissen auch in die Praxis umzusetzen. Genau hier setzt unser Erfolgskonzept an: praxisnahe Hilfe für eine gesunde Ernährung im Alltag – egal ob im Beruf, bei Geschäftsessen oder in der Familie

An unserem Standort in Wedel bieten wir kostenlose Erstinformationsgespräche an.

Wedel: Hafensstraße 26
Telefon: 0 41 03-70 37 53 1

Pinneberg: zu Gast beim VfL Pinneberg, Fahltskamp 53



Mit einer Portion Genuss und einer Portion Vernunft gemeinsam ans Ziel!



NEU! Diesen Kurs gibt es auch als 3-Tages-Kompaktseminar!

Info: www.vitalcentrum-wedel.de, ZPP-Kurs-ID: KU-ER-4Z7C2E

www.vitalcentrum-wedel.de

Gesund ESSEN Vital LEBEN

Von Ihrer Krankenkasse gefördert!



Präventionskurse im