

Informationen zum Präventionskurs INA „Ich nehme ab“

„Ich nehme ab“ – das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlbefinden – für Sie persönlich.

Es ist ein Trainingsprogramm, das auf langjährige praktische Erfahrungen aufbaut. In 12 Schritten führt es Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen, um so an Gewicht zu verlieren.

Kurz und verständlich vermittelt „Ich nehme ab“ die Grundlagen vollwertiger Ernährung. Es gibt keine festen Speisepläne und keine Vorschriften, sondern Anregungen.

Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an. Das Programm dient somit auch als Anleitung, um regelmäßige Bewegung im Alltag zu integrieren und zu fördern. Die Anleitungen zur Entspannung führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Mit „Ich nehme ab“ stehen Sie selbst im Mittelpunkt!

„Ich nehme ab“ ist...

- ein Dauerprogramm für Dauererfolg
- ein Handbuch für den täglichen Gebrauch
- abwechslungsreiches Essen und Trinken
- ein Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- ein individuelles Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt

Das Treffen im Gruppenform mit mehreren „Gleichgesinnten“ hat viele Vorteile: In Gesellschaft abzunehmen ist unterhaltsamer und macht mehr Spaß, Sie haben in kritischen Situationen einen Ansprechpartner, Sie motivieren sich gegenseitig und helfen damit einander durchzuhalten, Sie können nützliche Infos und Tipps austauschen, jedes gemeinsame Treffen spornt an, dem Ziel noch ein Stückchen näher zu kommen.

Dass die Empfehlungen in „Ich nehme ab“ wissenschaftlich fundiert, aktuell, richtungsweisend und in die Praxis umsetzbar sind, hat übrigens die Zeitschrift ÖKO-TEST in ihrer Februar-Ausgabe 2005 im Test „Diäten“ bestätigt, indem sie dieses Programm mit der Note „sehr gut“ ausgezeichnet hat.

Der INA-Kurs beinhaltet 12 Treffen, 1 x pro Woche, jeweils 60 Minuten.

Die Kursgebühr beträgt 199,00 € inklusive Arbeitsmaterial.

INA ist ein Präventionskurs und bezuschussungsfähig. Die genaue Erstattungshöhe erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse, da es hier Unterschiede gibt. In der Regel werden ca. 75 € bezuschusst.



Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing, Ernährungsberaterin/DGE,
Tel. 0228/2805332, info@pilaterra.com, www.pilaterra.com