



Anja Böckermann
Ernährungsberatung

DGE-Kurs "ICH nehme ab"–Das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

ZPP Zertifizierter Präventionskurs Kurs-ID: 20200130-1171882

ICH nehme ab ist ein Gewichtsreduktionskurs der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, das auf langjährige praktische Erfahrung aufbaut.

Ein Kurs für Erwachsene die endlich dauerhaft abnehmen möchten. Langfristiger Erfolg für Ihre Gesundheit und ein gutes Körpergefühl.

Der Kurs motiviert zur bewussten und ausgewogenen Ernährung unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse.

Das Programm ist lebensnah, alltagstauglich und vermittelt Freude am Essen, Genießen und der täglichen Bewegung. Die Grundlagen der vollwertigen Ernährung werden verständlich vermittelt und umfangreiche Rezepte bringen viel Abwechslung auf die Teller. Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an.

Die einzelnen Programmschritte des Kurses bauen aufeinander auf setzen auf ein langfristig ausgelegtes geändertes Essverhalten, damit die Gewichtsabnahme nicht in den gefürchteten Jojo-Effekt umschlägt.

Das Treffen in der Gruppe hat viele Vorteile

- in Gesellschaft abzunehmen ist unterhaltsamer und macht mehr Spaß.
- Sie haben einen Ansprechpartner in kritischen Situationen.
- Sie motivieren sich gegenseitig.
- Sie helfen einander, durchzuhalten.
- Sie können nützliche Infos, Rezepte und Tipps austauschen.
- Jedes gemeinsame Treffen spornt an, dem individuell gesteckten Ziel wieder ein Stück näher zu kommen.

Umfang und Dauer: 12 Einheiten á 90 Minuten

Kursgebühr: 320,-€

Gruppengröße: 8 – 15 Teilnehmer



Eine Messung der Körperzusammensetzung / BIA ist als Service Leistung inbegriffen

Der Kurs ist über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Telefon: 0172 5929004

Mail: anja.boeckermann@gmx.de