



Anja Böckermann
Ernährungsberatung

Diabetes - nein danke! Das Diabetes Typ-2 Präventionsprogramm

ZPP Zertifizierter Präventionskurs Kurs-ID: 20201120-1254237

Ein Kurs für alle, die Ihr Essverhalten verbessern möchten um lange gesund und fit zu bleiben, oder es wieder zu werden.

Der Kurs „Diabetes - nein danke!“ soll eingreifen noch, bevor die Diagnose „Diabetes“ gestellt wird.

Je dicker der Bauch, desto höher das Diabetes-Risiko

Hat sich infolge von zu viel Essen und zu wenig Bewegung ein strammer, dicker Bauch gebildet, spricht man vom sogenannten Apfeltyp. Fetteinlagerungen im Bauchraum und insbesondere in der Leber gelten als Risikofaktor Nummer 1 für die Entstehung von Typ-2-Diabetes und vielen weiteren schweren Erkrankungen wie Schlaganfall und Krebs.

Vor allem ungesunde Lebensstilgewohnheiten erhöhen das Risiko im Laufe des Lebens Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Durch gezielte Veränderungen, die den eigenen Lebensstil gesünder gestalten, wird das Risiko von Diabetes und dessen Folgeerkrankungen verringert. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung sind hierfür essentielle Bausteine. Ein gesundes Ernährungsverhalten muss nicht schwierig sein, es bedarf lediglich dem nötigen Wissen sowie praktischen Umsetzungsmethoden, die einfach in den Alltag integriert werden können.

Das erwartet Sie

- **Hintergründe, praktische Tipps und Ihre Umsetzung**
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Diabetes
- Eine Ernährungs- und Lebensstilanalyse
- Wie ist Ihre Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenstruktur?
- Entwicklung von Motivation und Einsicht zum Einstieg in eine Ernährungsumstellung (und ggf. Verhaltensänderung)
- Schrittweises Trainieren neuer Ess- und Trinkgewohnheiten sowie durchdachtes Einkaufen und Zubereiten
- Praktische Übungen und leckere Rezepte
- Materialien und Schulungsunterlagen
- Und auf jeden Fall Spaß in der Gruppe!

Umfang und Dauer: 8 Einheiten á 60 Minuten

Kursgebühr: 195,- €

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