

## Präventionkurs „ICH nehme ab“ von der DGE

Wann:  Kurs INA-2022-1: 29.03.22 – 19.07.22; dienstags 18:00 – 19:30 Uhr  
 Kurs INA-2022-2: 11.10.22 – 31.01.23; dienstags 18:00 – 19:30 Uhr  
Wo: Praxis für Ernährungsberatung  
Morgensternstraße 37, 60596 Frankfurt-Sachsenhausen  
069-5700 3187  
[info@weber-ernaehrungsberatung.de](mailto:info@weber-ernaehrungsberatung.de)

„ICH nehme ab“ ist ein Präventionsprogramm der DGE zur Gewichtsreduktion mit dem Ziel eines langfristigen Erfolges.

Es ist ein Trainingsprogramm, das auf langjährige Erfahrung aufbaut. In zwölf Schritten führt es Sie zu einer gesünderen Ernährungsweise, mehr Bewegung und Entspannung. Sie lernen Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen, um so an Gewicht zu verlieren.

„ICH nehme ab“ ist ein Programm zur dauerhaften Ernährungsumstellung. Es baut auf einen langfristigen Erfolg – für das Körpergewicht, die Gesundheit, das Wohlbefinden und für Sie persönlich. Es beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und langjährigen persönlichen Erfahrungen. Ziel des Kurses ist nicht ein schneller Gewichtsverlust mit Jojo-Effekt, sondern die schrittweise Umstellung Ihres Ess- und Trink-Verhaltens. Dadurch verlieren Sie kontinuierlich Gewicht! Das Programm ist in zwölf Schritte gegliedert:

1. Schritt: Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen
2. Schritt: Sich beim Essen und Trinken beobachten
3. Schritt: Viel trinken und sich mehr bewegen
4. Schritt: Auf der Suche nach dem Fett
5. Schritt: Schlank und satt mit Getreideerzeugnisse, Obst und Gemüse
6. Schritt: Dickmachende Gewohnheiten entdecken
7. Schritt: Entspannen statt Essen bei Langeweile, Kummer und Stress
8. Schritt: Mit Krisen richtig umgehen
9. Schritt: Ich sage nie mehr nie!
10. Schritt: Ich lerne positiv zu denken
11. Schritt: Sich Gutes tun
12. Schritt: Ziel erreicht – was nun?

Das Programm „ICH nehme ab“ wendet sich an übergewichtige Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 35 kg/m<sup>2</sup>, die keine Begleiterkrankungen haben.

Der Kurs findet einmal wöchentlich mittwochs statt und umfasst insgesamt 12 x 90 Minuten. Die Kursgebühr je Teilnehmer beträgt 290 € (plus 35 € für den Kursordner + Rezeptbuch)  
Teilnehmer: mind. 6 – max. 10 Teilnehmer.

Eine schriftliche Anmeldung zu dem Kurs mit dem Anmeldebogen ist erforderlich.

☐ **Kurs INA-2022-1: 29.03.22 – 19.07.22; dienstags 18:00 – 19:30 Uhr**

29.03.

05.04./26.04.

03.05./10.05./23.05.

07.06./14.06./21.06./28.06.

04.07./12.07./

(19.07.22. – Ersatztermin)

Anmeldeschluss ist der 15.03.22. Anmeldung wird gültig mit Überweisung der Kursgebühr.

☐ **Kurs INA-2022-2: 11.10.22. – 31.01.23; dienstags 18:00 – 19:30 Uhr**

11.10./28.10.

01.11./08.11./15.11./22.11./29.11.

06.12./13.12./

10.01./17.01./24.01.

(31.01.23 – Ersatztermin)

Anmeldeschluss ist der 27.09.22. Anmeldung wird gültig mit Überweisung der Kursgebühr.

