



# Ich nehme ab

## Ernährungskurs zur Gewichtsreduktion

Ernährung ist im modernen Schlaraffenland ein schwieriges Unternehmen geworden. Das Zuviel an Nahrung und die vielfältigen Zutaten machen es zunehmend schwerer, im eigenen Essalltag die „richtigen“ Entscheidungen zu treffen.

Dazu versprechen unzählige Diäten und Programme schnelle Erfolge auf dem Weg zum Wunschgewicht.....mit wenig Erfolg, denn häufig steigt das Gewicht nach Diät-Ende schnell wieder an.

„**Ich nehme ab**“ ist ein Programm, das auf langfristigen Erfolg baut – für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl – für Sie persönlich. Im Laufe der 10 Kurseinheiten werden Sie erfahren, was eine individuelle, gesunde Ernährung beinhalten kann und wie sie im Alltag umgesetzt wird.

Mit „**Ich nehme ab**“ lernen Sie, wie Sie ihr Gewicht besser im Griff behalten und langsam senken können.

Dies lernen Sie zusammen mit Gleichgesinnten, mit Spaß und der Freude an ihren persönlichen Erfolgsschritten.

**Kursgebühr: EUR 150,- pro Person**

(Die Kursgebühr ist anteilig oder voll erstattungsfähig durch die Krankenkasse nach § 20 SGB. Bitte erfragen Sie die Richtlinien bei Ihrer Kasse.)

**Ort:** Praxis im Kuhstall, Kampstr. 22, 24539 Neumünster