

**Sie sind gesund** (Erwachsene mit ernährungsbezogenem Fehlverhalten ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-)Störungen) **und wollten schon immer mal wissen was gesunde Ernährung eigentlich bedeutet? In meinem SEMINAR GESUNDES ESSEN UND TRINKEN finden Sie genau diese Antwort und noch mehr...**

**... mit dem Ziel:**

- Ernährungsumstellung zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Änderung Ihres Essverhaltens
- Optimierung Ihres Lebensstils
- Alltagstauglichkeit

**... das erwartet Sie:**

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung
- Praktisches Training zum Einüben des neuen Essverhaltens
- Einbeziehung des sozialen Umfeldes und Berücksichtigung der Alltagssituation
- Zielvereinbarungen
- Evaluierung

**...Dauer:**

8 Termine à 60-90 Minuten oder als  
Kompakt-Kurs 2 x 4 h

**...Anzahl der Teilnehmer:**

6-8 Personen

**Sie sind übergewichtig ohne Begleiterkrankungen** (Erwachsene mit einem **BMI >25 bis 29,9 kg/m<sup>2</sup>** ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-)Störungen) **und wollen ihrem Wunschgewicht, ohne sinnlose Diät, realistisch näher kommen? In unserem Kurs ICH NEHME AB können Sie genau damit starten.**

**... mit dem Ziel:**

- Nachhaltige und angemessene Gewichtsreduktion und Stabilisierung
- Ernährungsumstellung
- Änderung des Essverhaltens
- Optimierung des Lebensstils
- Alltagstauglichkeit

**... das erwartet Sie:**

- Nachhaltige und angemessene Gewichtsreduktion und Stabilisierung
- Ernährungsumstellung
- Änderung des Essverhaltens
- Optimierung des Lebensstils
- Alltagstauglichkeit
- Zielvereinbarungen
- Evaluierung

**...Dauer:**

- 9 Termine à 60-90 Minuten
- 1 Termin (alltagstaugliches Kochen 180 Minuten)

**...Anzahl der Teilnehmer:**

6-8 Personen