



Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet.

## Kurseinheiten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Themen / Ziele:

- Persönliche Erwartungen
- Problemlösungsstrategien
- Ernährungsgewohnheiten
- Der innere Schweinehund
- Rezepturen vergleichen und eigene Gerichte optimieren
- Essverhalten und Stress
- Signale für Hunger – Sättigung – Appetit
- Einkaufsplanung
- Rückfallsituation und Umgangsmöglichkeiten
- Bilanz

## Termine:

**Freitag von 10:00 – 11:30**

25.	Aug. 2023
01. / 08. / 15. / 22. / 29.	Sep. 2023
06. / 13. / 20. / 27.	Okt. 2023

## Kosten:

Für AOK-Mitglieder

- über AOK - Gutschein  
"Gesundes Gewicht"

Alle anderen Krankenkassen beteiligen  
sich anteilig an den Kosten von 190,-.

## Anmeldung:

Andrea Prinzler

Tel.: 0351 - 41 400 18

E-Mail: [andrea.prinzler@helios-gesundheit.de](mailto:andrea.prinzler@helios-gesundheit.de)

