

Gesundheitsangebot „Gewichtsreduktions- programm Übergewicht“

Ernährung &
Gewichtsmanagement



S: SCHKOLA
issgesund

Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Sie möchten den Risikofaktor Übergewicht für Stoffwechsel- und Kreislauferkrankungen minimieren, ohne sich von der heutigen Informationsflut verwirren zu lassen? Die Praxis für Ernährungsberatung und –therapie mit ihrem qualifizierten Fachpersonal bietet einen zertifizierten Kurs „Gewichtsreduktionsprogramm Übergewicht“ an. Ziel des Kurses ist der Aufbau einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise und Stärkung der Eigenverantwortung.

Folgende Schwerpunkte werden im Kurs vertieft:

- Ausweitung des Problemverständnisses und Erkennung individueller Maßnahmen
- Vermittlung der Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung
- Erweiterung des individuellen Ernährungswissens
- Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens
- Erarbeitung individueller Veränderungsmöglichkeiten Gewichtsoptimierung
- Bewegung und Gewichtsmanagement
- Mahlzeitenmanagement im Alltag
- Praktische Hilfestellungen: Koch- und Einkaufstraining

Veranstaltungsort:

SCHKOLA ergodia, Dresdner Straße 7, 02763 Zittau

Kurseinheiten:

7 x 60 min Einheiten Ernährung, 1 x 120 min Kochtraining als Abschluss

Kursdauer:

8 Monate (Einheiten im monatlichen Rhythmus)

Zielgruppe:

Erwachsene ab 18 Jahren

Unsere Therapie- und Präventionsleistungen nach §20 und §43 SGB V können durch gesetzliche Krankenkassen bezuschusst bzw. erstattet werden.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie
Dresdner Straße 7 ▪ 02763 Zittau
issgesund@schkola.de ▪ 03583 794844 ▪ www.schkola.de