

„TOP in 4M“ – Top in Form

Gut essen & trinken – gesund abnehmen

Kursprogramm für eine gesunde Gewichtsreduzierung

Sie möchten gerne ein paar Pfunde verlieren, sind aber das ewige Ausprobieren von Diäten leid, die doch keine langfristigen Erfolge sehen lassen? In diesem Kurs lernen Sie, was gesunde Ernährung überhaupt bedeutet und was die richtigen Kniffe für erfolgsbringende Abnehmstrategien sind. Zusätzlich zu einem fundierten Expertenwissen erhalten Sie viele praxistaugliche Tipps für eine Umsetzung im Alltag. Sie werden sehen: Abnehmen muss nicht mit Frust und Hungern verbunden sein, sondern kann auch mit Genuss und Freude erreicht werden.

Das erwartet Sie:

1. Hintergründe und Wissenswertes in Kürze

- Unser Nährstoffbedarf genauer beleuchtet
- Was bedeutet gesunde Ernährung?
- Abnehmen ohne Verzicht und ohne Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit
- Die Rolle der Selbstbeobachtung
- Ziele und Strategien entwickeln

2. Umsetzung & Praktische Tipps

- Realisierbare Zielsetzungen und Motivationshilfen für den Alltag
- Zusammenhang von Stress und Ernährung
- Strategien gegen den Heißhunger
- Zubereitung von verschiedenen Mahlzeiten

Kursstart
alle zwei
Monate

Jeden
Dienstag von
17:00 Uhr bis
18:00 Uhr

8 x 60 Min.
inkl.
Praxiseinheit

Kosten

Die Kosten von 240 € beinhalten sämtliche Schulungsunterlagen sowie Lebensmittel und Rezepte für den achten Termin. Der Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs der Krankenkassen im Bereich Ernährung nach §20 V SGB mit anteiliger Kostenübernahme der Krankenkassen. Mit der Teilnahmebestätigung und einer Anwesenheit von min. 80 % können Sie eine Rückerstattung bei Ihrer Kasse beantragen.



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt telefonisch unter der **0711 2639 51128** oder **0711 2639 51156**. Bitte beachten Sie, dass die Kosten für den Kurs bereits zwei Wochen vor Kursstart bei uns eingehen müssen.

So erreichen Sie uns

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

U-Bahn: U4, U9 Haltestelle Karl-Olga-Krankenhaus

Parken

Parkmöglichkeiten finden Sie im Parkhaus gegenüber des Haupteinganges

Der Kurs findet im Konferenzraum K4 statt



Karl-Olga-Krankenhaus GmbH
Ernährungsteam

Hackstraße 61
70190 Stuttgart
Tel. 0711 2639-51128 oder
0711 2639-51156

KOK.Ernaehrungsberatung-ACH@sana.de
www.karl-olga-krankenhaus.de