

WELCHE KURSE GIBT ES?



Aktuell gibt es die folgenden 3 Kursformate:

- Rückencoaching
- Erfolgreich Abnehmen
- Yoga für Anfänger

Erfolgreich Abnehmen

Abnehmexperten und Mythen gibt es im Internet viele - dieser Kurs fundiert jedoch auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei stehen viel Spaß und leckere Rezepte, neben ausreichend Bewegung und Stressmanagement, im Vordergrund. Unsere Coaches geben Hilfestellung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion ohne JoJo-Effekt und liefern leckere Rezepte mit gängigen Zutaten aus dem Supermarkt.

Ziel: nachhaltige Gewichtsreduktion, Vermittlung von Ernährungs-Basics

Handlungsfeld: Ernährung

Präventionsprinzip: Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Kursdauer: 8 Wochen



DAS ZAHLEN DIE KRANKENKASSEN

	Bezuschussung*	Eigenanteil
AOK	99€	0€
Barmer	79,20€	19,80€
BIG	99€	0€
BKK Provita	79,20€	19,80€
DAK	79,20€	19,80€
HKK	99€	0€
IKK Classic	99€	0€
Knappschaft	89,10 €	9,90€
TK	79,20€	19,80 €
Viactiv	99€	0€

*Gilt für alle Krankenkassen, die Partner der zentralen Prüfstelle für Prävention sind oder die durch diese Kooperationsgemeinschaft zertifizierte Präventionskurse bezuschussen.
Stand 05/2019 - Alle Angaben ohne Gewähr.

KRANKENKASSENRECHNER:

www.cyberpraevention.de/#krankenkassenrechner

ERFOLGREICH ABNEHMEN

Kursbeschreibung

Der ideale Kurs für alle, die nachhaltig abnehmen möchten!

1. WAS SIND DIE ZIELE?

Teilnehmer bekommen Informationen und konkrete Handlungsanweisungen, sowie Rezepte, für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion, ohne Jo-Jo Effekt.

Dieser Videokurs ist spannend, lustig und zeigt auf einfache Weise, wie gesundes Essen Spaß machen und schmecken kann! Lade Deinen Akku auf, schlafe besser, stärke Deine Abwehrkräfte und zeig Deinem Spiegel, wie schön Du bist.

2. WO FINDET DER KURS STATT?

Es handelt sich um einen Online-Videokurs. Du kannst ihn jederzeit und an jedem Ort machen, an dem Du einen Internetzugang hast.

3. DAUER / ZEITAUFWAND

Eine Folge dauert ca. 45 Minuten.

Der komplette Kurs geht über 9 Wochen.

4. WIE ANSPRUCHSVOLL IST DER KURS?

Das Allerwichtigste: Suche Dir eine gemütliche Couch oder ein schönen Platz im Zug. Die Informationen sind augenöffnend und leicht umsetzbar. Die Rezepte sind kinderleicht nachzukochen.

5. VORTEILE EINES ONLINE-VIDEOKURSES

- Du kannst die Videos schauen wann du möchtest
- Du kannst die Videos schauen wo du möchtest
- Schau die Videos so oft du möchtest
- Du sparst Dir die Fahrerei und Parkplatzsuche

ERFOLGREICH ABNEHMEN

Module und Inhalte

Zu Beginn des Kurses möchten wir den Einstieg so leicht wie möglich machen: Wir stellen das Programm der kommenden 8 Wochen vor und leiten Teilnehmer dabei an, eine Bestandsaufnahme durchzuführen. Besprochen werden grundlegende Themen rund um einen gesünderen Lebensstil und erste ganz konkrete Handlungsempfehlungen. Im Fokus steht darüber hinaus die Zieldefinition. Ein ganz wesentlicher Erfolgsfaktor zum Start in eine leichtere Zukunft!

Im **zweiten Modul** beginnt die direkte Vorbereitung auf die Diätphase in den kommenden Wochen. Wir sprechen über das Thema Zucker, die Vorteile einer Darmsanierung und über die Kraft positiver Gedanken. Es gilt den neuen Lebensstil bewusst zu gestalten und dabei achtsam einzukaufen, achtsam zu kochen und achtsam zu essen!

Die Diätphase beginnt mit dem **dritten Modul** und das Kaloriendefizit wird größer! Wir besprechen alles, was Teilnehmer für die kommenden Wochen beherzigen sollten: Ernährungs- und Verhaltensgrundsätze, Erfolgskontrollen und Belohnungssysteme. Zusätzlich bekommst Du eine Menge informatives Grundlagenwissen rund um das Thema Übergewicht.

Wir nehmen die Motivation mit ins **vierte Modul** und halten an unseren Zielvorgaben fest. In dieser Woche geht es darum, die Signale des eigenen Körpers deuten zu lernen und mental den Fokus auf die positiv formulierten Ziele zu richten. Was können wir tun bei Hungerattacken? Welche Rolle spielen die Zwischenmahlzeiten und worauf sollten wir achten? Wir klären den Unterschied zwischen Bedarf und Bedürfnis und lernen, was der Körper wirklich braucht.

In **Modul 5** wiederholen wir die Grundsätze und arbeiten weiter daran, diese im Rahmen unseres neuen Alltags zu automatisieren. Wie verhalten wir uns unterwegs: Nahrung vorbereiten oder vor Ort essen? Das Konzept der flexiblen Verhaltenskontrolle ermöglicht es "Gesund" und "Genuss" dauerhaft in ein vitales Gleichgewicht zu bringen! Darüber hinaus besprechen wir Situationsabhängiges Essverhalten und wagen einen ersten Ausblick in Richtung der Stabilisierungsphase.

Zu Beginn der Stabilisierungsphase **im Modul 6** definieren wir die aktuellen Ziele: Es gilt die Ernährungsgrundsätze weiter zu respektieren und bewusst auch Bewegung in den Alltag zu integrieren. Wir sprechen über Genuss und sinnvolle "Konzepte", diesen achtsam zu kultivieren: Cheat Day, 80:20 Regel und die Rote Linie!

Im **Modul 7** geht es noch einmal um das Thema Sport. Wir besprechen, warum körperliche Aktivität zu einer Gewichtszunahme führen kann und wie diese richtig zu interpretieren ist. Zusätzlich gibt es kurz vor dem Ende des Kurses eine Menge "Expertenwissen" in Bezug auf essentielle Nährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe Pro- und Präbiotika u.v.m.

Modul 8 beschließt den Kurs und entlässt Teilnehmer stabil in einen neu gestalteten Lebensalltag. Wir fassen zusammen und motivieren noch einmal, wissbegierig zu bleiben und sich dauerhaft mit der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden zu beschäftigen. Im Fokus stehen die drei Hauptpfeiler eines gesunden Lebensstils: Ernährungsverhalten, Bewegungsverhalten und Mentalverhalten.