



Zuschussfähiger Ernährungs-Kurs:

**ICH nehme ab**

**Abnehmen und Wohlfühlen**

mit dem lebensnahen Programm der DGE

Was kann ich tun, damit ich mich wohler, aktiver fühle und dauerhaft abnehme, bzw. dem Zunehmen Einhalt gebiete? Weder strikte Diätpläne, noch Verhaltensvorschriften, sondern eine individuelle Ernährungsumstellung, kombiniert mit Bewegung und Entspannung kennzeichnen das wissenschaftlich evaluierte Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Wer schon viele Diäten ausprobiert hat lernt sich hier unter fachlicher Anleitung einer erfahrenen Oecotrophologin besser kennen. Viele Übungen zur Selbstbeobachtung helfen, immer wieder kehrende kritische Situationen, die mit Essen zu tun haben, auf der Basis einer vollwertigen Ernährungsweise anzugehen. Das Programm richtet sich an TeilnehmerInnen mit einem BMI zwischen 25 -35. Fragen dazu bitte telefonisch klären.

Start: 05.09. 2011 um 19.00 Uhr; 11 Termine a´120 Min.; Kursgebühr: 200 € zzgl. Manual mit Kursunterlagen und Rezepten (ca. 35 €)

Zuschussanteil der Krankenkassen: zw. 85 und 150 € Bonuspunktfähiger Kurs Kursleiterin:

Karen Nespethal, Diplom-Oecotrophologin  
Zertifikat Ernährungsberaterin (Verband d. Diplom-Oecotrophologen)

Ort: Praxis für Ernährungsberatung  
Beethovenstr. 19,  
50858 Köln-Junkersdorf

Anmeldungen: Tel.: 0221-8886757 Fax: 8886758

Mobil: 0177 8482264

E-Mail: [info@ernaehrungsberatung-zetheg.de](mailto:info@ernaehrungsberatung-zetheg.de)

