

Wohlfühlgewicht durch gesunde Ernährung

Ernährungstraining startet

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr startet am Dienstag, 20. September 2011 um 18:00 Uhr in der Klinik Bad Windsheim wieder der beliebte Ernährungstrainingskurs „*Ich nehme ab*“.

Angesprochen sind alle, die Gewicht auf gesunde Weise dauerhaft reduzieren wollen. Das Trainingsprogramm richtet sich nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und ist in 12 Lektionen aufgeteilt. Sie lernen Ihr eigenes Essverhalten besser kennen, bekommen viele Tipps, dieses im positiven Sinne zu verändern und Risikosituationen ohne Essen gut zu bewältigen. Ernährungsgrundwissen, Rezepte und Vorschläge zur regelmäßigen Bewegung sollen Ihr zukünftiges Essverhalten unterstützen.

Teilnehmer, die eine bestimmte Diät einhalten müssen, werden individuell beraten. Anmeldungen bitte unter Tel. 09841/99-0 (Empfang)
(Kursende: 13. Dezember 2011)

Die Kosten hierfür betragen € 75,00. Ihre Krankenkasse übernimmt in der Regel davon 50% bis 80%.

Für die ehemaligen Teilnehmer unseres Ernährungstrainings bieten wir kostenlos einen besonderen Service an. Im Anschluss an die Trainingskurse können sich diese alle vier Wochen beraten und ihr Gewicht kontrollieren lassen. Das erste Treffen hierzu findet auch am 20. September 2011 um 18:00 Uhr statt.

Kursleitung: Ulrike Sachs, Diätassistentin



Bild: Diätassistentin Ulrike Sachs berät am gesunden Buffet

Bilder: Klinik Bad Windsheim
Text: Klinik Bad Windsheim

Ihr Ansprechpartner für Rückfragen:

Benjamin Maier
PR & Neue Medien
Klinik Bad Windsheim
Erkenbrechtallee 45
91438 Bad Windsheim

fon: 09841-99-912
fax: 09841-99-999
web: www.kliniken-nea.de
mail: benjamin [dot] maier [at] kliniken-nea [dot] de