

Ich nehme ab!



Ein Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion für ein gutes Körpergefühl, Gesundheit und Wohlbefinden

- In 12 Schritten zu einer gesunden Ernährung
- Sie lernen, Ihr Essverhalten dauerhaft umzustellen, um so an Gewicht zu verlieren
- Das Programm arbeitet ohne feste Speisepläne und Vorschriften
- Enthält ein umfangreiches Rezeptheft zum Nachkochen
- Selbstbeobachtung beim Essen und Trinken
- Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung
- Dickmachende Gewohnheiten entdecken
- Entspannen statt Essen
- Mit Krisen richtig umgehen
- Genuss statt Verzicht - Achtsam essen
- Ich tue mir was Gutes
- Ziel erreicht - was nun?

Dauer: 3 Monate, wöchentlich 1x90min.

Kosten: 300€ inkl. Kursordner

Wann: Mittwochs 18:00 - 19:30 Uhr

Zu klein für Ihr Gewicht? Wir helfen!

Ihre Spezialisten bei Übergewicht und Adipositas
direkt am Zülpicher Platz



Antje Schröder
Diätassistentin, Diabetesberaterin
Fachberaterin für Essstörungen



Maren Salzwedel
Diätassistentin, Diabetesberaterin

Kontakt

Diabetes am Ring
Hohenstaufenring 30-32, 50674 Köln
Telefon: 0221 35505880, Fax: 0221 355058888
E-Mail: diabetes@koeln.de