

## **INA - ICH nehme ab - Ein Präventionsangebot zum Abnehmen und Wohlfühlen**

*Entwickelt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.*

Ort: RubyGYM – Training für Frauen

Kursleitung: Anja Jung, Dipl. Oec. Troph., Ernährungsberaterin DGE

Umfang: 12 Kurseinheiten á 90min

Teilnehmerordner inkl. Rezeptheft und Ernährungs- und Bewegungstagebuch

### ***Termine INA Präventionskurs***

***Freitag, 13:30- 15:00 Uhr***

***14.05.2021, 21.05.2021, 28.05.2021, 04.06.2021, 11.06.2021,  
18.06.2021, 25.06.2021, 02.07.2021, 23.07.2021, 30.07.2021,  
20.08.2021, 27.08.2021***

***Alle Interessentinnen sind herzlich willkommen!***

Das Ziel des „INA“-Kurses ist eine dauerhafte Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens durch ein Verhaltenstraining. Dadurch soll eine langsame Gewichtsreduktion erfolgen und eine anschließende Gewichtsstabilisierung erzielt werden. Die 3 Säulen des Programms sind Ernährung, Bewegung (vor allem die Erhöhung der Alltagsaktivität) und Entspannung (vor allem Kurzentspannungen für Stresssituationen). Der Kurs baut auf langfristigen Erfolg für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl. Das Programm beruht auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf praktischen Erfahrungen.



### Themen des Kurses:

Kurseinheit 1: Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen

Kurseinheit 2: Sich beim Essen und Trinken beobachten

Kurseinheit 3: Viel trinken und sich mehr bewegen

Kurseinheit 4: Auf der Suche nach dem Fett

Kurseinheit 5: Schlank und satt mit Getreideerzeugnissen, Obst und Gemüse

Kurseinheit 6: Dickmachende Gewohnheiten entdecken

Kurseinheit 7: Entspannen statt Essen – bei Langeweile, Kummer und Stress

Kurseinheit 8: Mit Krisen richtig umgehen

Kurseinheit 9: Ich sage nie mehr nie!

Kurseinheit 10: Ich lerne positiv zu denken

Kurseinheit 11: Sich Gutes tun

Kurseinheit 12: Ziel erreicht – was nun?

Der Kurs ist als *Präventionskurs* durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird somit von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (**Kurs – ID 20200911-1231471:**). Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wieviel von den Kosten übernommen werden.