

# Stressfrei Abnehmen

Unser Alltag ist vollgepackt mit Terminen und Aufgaben, da kommt das ausgewogene, frische Essen öfter zu kurz. Über die Jahre gewöhnen wir uns ungünstige Verhaltensmuster wie den Griff in die Süßigkeitenschublade an, sobald die Stressmonster zu viele werden. In diesem Kurs lernen Sie ein sinnvolles Essverhalten neu kennen und verstehen, wie Sie Ihre Stressmonster im Alltag erkennen und eliminieren und nachhaltig Abnehmen und Ihr Wohlfühlgewicht erreichen. Dieser Kurs orientiert sich an den allgemein gültigen Regeln der DGE.

- ★ Was ist eine vollwertige Mahlzeit?
- ★ Wie werde ich Naschkatze oder Stressmonster los?
- ★ Hast du keine Zeit zum Kochen?
- ★ Oder hast du andere Fragen?

**Zielgruppe** sind Personen, denen es aufgrund von Arbeit oder Kindern nicht möglich ist an regelmäßigen Angeboten teilzunehmen.  
Erwachsene mit einem BMI  $\geq 25$  bis  $< 30$   
(BMI  $\geq 30$  bis  $< 35$  nur nach ärztlicher Rücksprache)

**Termine** Montag 12.09.2022      4 x    17 bis 19:00 Uhr    in Espenhain  
Mittwoch 16.11.2022      4x    17 bis 19:00 Uhr    in Sangerhausen

## Du bekommst...

- ♥ ... qualifizierte Ernährungstipps für Dich!
- ♥ ... Ideen für einen stressfreien Alltag!
- ♥ ... flotte Rezepte im Job!
- ♥ ... einen gemütlichen Austausch!
- ♥ ... Handout, Flyer, etc. für zu Hause!



*\*Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Du kannst bis zu 100 % durch deine Krankenkasse zurückerstattet bekommen.*