ICH nehme ab

das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlgefühl – für Sie persönlich. Es ist ein Trainingsprogramm, das auf langjährige praktische Erfahrungen aufbaut. In 12 Schritten führt es Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen, um so an Gewicht zu verlieren.

Kurz und verständlich vermittelt ICH nehme ab die Grundlagen vollwertiger Ernährung. Es gibt keine festen Speisenpläne und keine Vorschriften, sondern Anregungen. Ein umfangreiches Rezeptheft regt dazu an, das Essen nach persönlichen Vorlieben zusammenzustellen – denn der Genuss darf nicht zu kurz kommen.

Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an. ICH nehme ab dient somit auch als Anleitung, um regelmäßige Bewegung im Alltag zu integrieren und zu fördern. Die Anleitungen zur Entspannung führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Mit ICH nehme ab stehen Sie selbst im Mittelpunkt!

ICH nehme ab ist

- ein Programm für dauerhaften Erfolg
- ein Handbuch für den täglichen Gebrauch
- abwechslungsreiches Essen und Trinken
- ein Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- ein individuelles Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt

Das Programm für viele persönliche Erfolgsschritte

Zwölf Schritte zum ICH

12 Schritte führen zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise.

1. Schritt	Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen
2. Schritt	Sich beim Essen und Trinken beobachten
3. Schritt	Viel trinken und sich mehr bewegen
4. Schritt	Auf der Suche nach dem Fett
5. Schritt	Schlank und satt mit Getreideerzeugnissen, Gemüse und Obst
6. Schritt	Dickmachende Gewohnheiten entdecken
7. Schritt	Entspannen statt Essen – bei Langeweile, Kummer und Stress
8. Schritt	Mit Krisen richtig umgehen
9. Schritt	Ich sage nie mehr nie!
10. Schritt	Ich lerne positiv zu denken
11. Schritt	Sich Gutes tun
12. Schritt	Ziel erreicht – was nun?

Langfristiger Erfolg für das Körpergewicht und die Gesundheit sind das Ziel.

Artikelnummer 121509

Aktuelles Kursangebot:

CH nehme ab

ein Selbsthilfeprogramm, d. h., Sie können
e einzelnen Schritte alleine erlernen und
nsetzen.

elleicht macht es Ihnen mehr Spaß, in der
uppe gemeinsam mit Anderen an Ihrer
nährung und Ihrem Gewicht zu arbeiten.

**s Treffen in Gruppenform mit mehreren
leichgesinnten" hat viele Vorteile:**

- In Gesellschaft abzunehmen ist unterhaltsamer und macht mehr Spaß
- Sie haben einen Ansprechpartner in kritischen Situationen – auch nach dem Programm
- Sie motivieren sich gegenseitig
- Sie helfen einander, durchzuhalten
- Sie können nützliche Infos und Tipps austauschen
- Der Gruppentermin ist eine willkommene Abwechslung im Alltag
- Jedes gemeinsame Treffen spornt an, dem Ziel wieder ein Stück näher zu kommen

Der Ordner zum Trainingsprogramm

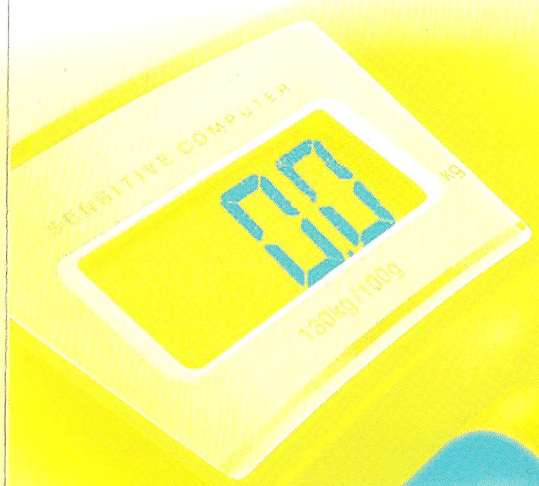
Den Ordner gibt es zum
Preis von € 35,00 zuzüglich
Versandkosten.
Artikelnummer 121507

Bestellt werden kann er beim

DGE-MedienService
Tel 0228 9092626
Fax 0228 9092610
www.dge-medienservice.de

Kursangebot zum Trainingsprogramm

ICH nehme ab



Ein Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen