



Programmübersicht

Gesund essen - vital leben - schlank werden und bleiben

Kursdauer: 10 Kurseinheiten à ca. 60 min,
am ersten Abend 90 Minuten Zeit mitbringen!



Ablauf: An jedem Kurstag individuelle Gewichtskontrolle.
Zu Beginn, in der Mitte des Kurses und am Ende des Kurses Körperfettmessungen.

Zu Beginn des Kurses erhalten Sie Ernährungsempfehlungen für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion.

Die Ernährungsempfehlungen entsprechen den neuesten ernährungsmedizinischen Kenntnissen.

Am ersten Kurstag wird durch die Kursleitung mittels Befragung nach der gesundheitlichen Vorgeschichte und Bestimmung der Körperfettwerte sichergestellt, dass keine Kontraindikation für eine Gewichtsreduktion (z.B. Magersucht, konsumierende Erkrankung etc.) vorliegt.

Jeder Abend hat ein Schwerpunktthema, zu dem an jedem Abend ein Kursblatt (Arbeitsblatt) herausgegeben wird. Zu einigen Themen erhalten Sie zusätzliche Infoblätter.

Sie erhalten eine Mappe, die sich von Abend zu Abend mit Arbeitsmaterial füllt sowie eine persönliche Vitalcentrum-Card zur Dokumentation Ihrer persönlichen Werte.

Die Schwerpunkt-Themen der Abende:

1. Vorstellung der Kursleitung, erste Bio-Impedanz-Analyse, Ernährungsphilosophie und Ernährungsempfehlungen für die Abnahme

Wir erhalten die Ernährungsempfehlungen für die Gewichtsreduktion und führen die erste Körperfettmessung durch.

Wir erhalten Informationen, wie ein Beispieltag während der Gewichtsreduktion aussehen kann, erste Rezepttipps und das Essprotokoll "meine Selbstkontrolle"

2. Rezepte, Tipps und Tricks für die Abnahme

Alltagstauglich und praktisch in jeder Lebenssituation umsetzbar: im Büro und unterwegs ebenso wie in der Familie! Wir sprechen über die Wichtigkeit von Struktur im Essen im Alltag, erhalten Rezepttipps für Suppenkasper, Fleischfans und vegetarische Rezepte.

Das Kochbuch „Gesund essen – vital leben“ sowie Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe wird vorgestellt. Wir erarbeiten gemeinsam in der Gruppe reduktionstaugliche Kochrezepte.

3. Richtig trinken und dabei Abnehmen

Die Bedeutung einer optimalen Flüssigkeitszufuhr! Wir machen einen kleinen Ausflug in die Wissenschaft und erfahren viel über die Bedeutung einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr für unseren Körper und warum man nicht abnimmt, wenn man nicht genug trinkt.



4. Einladungen und Restaurantbesuche ohne Reue

Essen gehen, das Richtige auswählen und dabei das Gewicht halten! Nehmen sie praktische Tipps für den Umgang mit Restaurantbesuchen, aber auch mit gesetzten Menüfolgen oder Büffets mit nach Hause.

5. Körperfett-Messung

Was ist das? Erste Kontroll-Messung der eigenen Werte - wieviel Fett habe ich bisher verloren? Berechnung des „gesunden“ Gewichts anhand der Magermasse und des erlaubten Körperfettanteils.

6. Mit Bewegung den Energieverbrauch ankurbeln:

Wir beleuchten die gesundheitlichen Vorteile von mehr Bewegung im Alltag.
Was ist mein optimaler Trainingspuls?

7. Lebensmittelbewertung – was sagt die Werbung – was ist Fakt?

Wie lesen wir Zutatenlisten von Lebensmitteln richtig? Wie beurteilen wir Lebensmittel im Hinblick auf Zucker, Fette und Zutaten? Was bedeuten die E-Nummern?
Anhand verschiedener Lebensmittelverpackungen üben wir, Zutatenlisten und Nährwertnavigationen richtig zu lesen. Gemeinsam werden die Lebensmittel "bewertet".

8. Schokolade – da werde ich schwach!

Sensorische Genuss-Übung zum Training des maßvollen Umgangs mit Süßem.
Was essen - Wie essen? Wir beleuchten den Einfluß des „Wie essens“ auf unser Gewicht.

9. Ernährungspyramide –meine Ernährung früher und heute.

Wir erstellen die eigene „alte“ Ernährungspyramide.
So sah sie aus – so soll sie aussehen! Was hat sich schon verändert?
Ausblick auf das zukünftige Essverhalten, Besprechung und Ausgabe der Broschüre „Gesund essen – vital leben – schlank bleiben“.
"Stoffwechseltraining" - was tun bei Stillständen, wenn man einen langen Abnahmeweg zu gehen hat?

10. Meine persönliche Hitliste – was ich schon alles erreicht habe!

Letzte Kontroll-Körperfettmessung, Praktische Körperwahrnehmungsübungen zur Motivationsförderung: Rucksacktest – soviel mehr Gewicht hatte ich zu tragen!