



In gleich drei Schritten eignen Sie sich anhand des **DGE-Ernährungskreises** und der **10 Regeln der DGE** die Grundlagen einer vollwertigen Ernährung an. Für die Praxis finden Sie in der Rezeptbroschüre zahlreiche Tipps und alltagstaugliche, leckere **Rezepte für einen gesundheitsfördernden Lebensstil**.

Fachkundige Beratung kann den Erfolg nachweislich erhöhen. In einem Kurs werden Sie qualifiziert durch das ICH-nehme-ab-Training begleitet. Als Kursteilnehmer*in können Sie auch eine **anteilige Kostenübernahme** von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erlangen.

In Kursen mit Gleichgesinnten kommt man seinem Ziel bei den Treffen jedes Mal gemeinsam näher. Positive Veränderungen im Lebensstil werden wahrgenommen und zusammen gefeiert. In schwierigen oder anstrengenden Situationen können Sie sich gegenseitig unterstützen und motivieren.

Ihre geschulte Kursleitung:

Jennifer Sturm
Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin/DGE



- ☎ 0155 69107138
- ✉ info@ernaehrung-sturm.de
- 🌐 www.ernaehrung-sturm.de

www.dge.de



4. Schritt:
**Bewegung – ICH b
aktiv im Alltag**

**Kursangebot zum
Training
ICH-nehme-ab**

Das Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil stellt sich vor

Mit ICH-nehme-ab trainieren Sie in zwölf Schritten, bewusst zu essen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Ein häufiges Auf und Ab des Gewichtes stört Stoffwechsel, Hormone und Psyche. Eine langsame Abnahme in Etappen ist auf lange Sicht gesünder und Erfolg versprechender. Mit ICH-nehme-ab eignen Sie sich einen gesundheitsfördernden Lebensstil an und investieren damit in Ihre Gesundheit und in Ihre Zukunft.

ICH-nehme-ab ist

- ein 12-Schritte-Training, das auf eine realistische Gewichtsabnahme zielt und bei der langfristigen Gewichtsstabilisierung hilft,
- ein nachhaltiges Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstraining,
- ein individuelles Programm, in das Sie persönliche Wünsche und Erfahrungen einbringen können.

Bei ICH-nehme-ab stehen Sie selbst im Mittelpunkt. Sie kennen sich selbst am besten und sind die treibende Kraft, deshalb ist das ICH in jedem einzelnen Schritt großgeschrieben. Jeder der zwölf Schritte beginnt zunächst mit einem Rückblick. Hier rufen Sie sich mit Fragen in Erinnerung, wie es Ihnen in der Vergangenheit gegangen ist, was gut war und was weniger gelungen ist. Am Ende jedes Schrittes bestimmen Sie im Ausblick ein Vorhaben, das Sie bis zum nächsten Schritt angehen möchten.

Im 1. Schritt starten Sie, indem Sie Ihre Motivation klären, denn das ist der Antrieb und der Motor für Ihr Projekt ICH-nehme-ab. Sie bestimmen Ihre Körpermaße und legen ein realistisches Abnehmziel fest. In weiteren Schritten schauen Sie sich Ihre Gewohnheiten unter anderem mit dem **Ernährungs- und Bewegungstagebuch** genauer an. Sie machen sich Verhaltensweisen und mögliche Gründe dafür bewusst und entwickeln Alternativen, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen.

- 1 Schritt: **Start** – ICH fange an
- 2 Schritt: **Gewohnheiten** – ICH schaue genau hin
- 3 Schritt: **Getränke** – ICH wähle bewusst aus
- 4 Schritt: **Bewegung** – ICH bin aktiv im Alltag
- 5 Schritt: **Kohlenhydrate** – ICH wähle pflanzliche Lebensmittel bewusst aus
- 6 Schritt: **Fett und tierische Lebensmittel** – ICH wähle bewusst aus
- 7 Schritt: **Selbstfürsorge** – ICH entscheide, was mir guttut
- 8 Schritt: **Stress** – ICH entspanne mich
- 9 Schritt: **Ausnahmen von der Regel** – ICH entwickle Strategien
- 10 Schritt: **Stillstand oder Rückfall** – ICH gehe weiter
- 11 Schritt: **Bewegung 2.0** – ICH bin sportlich aktiv
- 12 Schritt: **Ziel** – ICH ziehe Bilanz

Im Themenbereich Bewegung beleuchten Sie, wie Sie aktiver werden können; auch hier gibt es viele Tipps und **Übungsanleitungen**, mit denen Sie direkt starten können. Sie entwickeln einen achtsamen Umgang mit sich selbst und finden wirksame Wege, mit Ausnahmesituationen und Stress umzugehen.

