

ICH nehme ab

ist ein Selbsthilfeprogramm. Das heißt, Sie können die einzelnen Schritte erlernen und umsetzen.

Wir bieten dieses Programm als Gruppentraining unter fachkundiger Leitung an, weil das Treffen mit Gleichgesinnten viele Vorteile bietet:

- In der Gruppe 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 ein fester Bestandteil der Woche
- Jedes gemeinsame Treffen spornt an, dem Ziel wieder ein Stück näher zu kommen



Kursgebühren: 150,- Euro*

Darin enthalten sind 10 Kursstunden von jeweils 90 Minuten (115,- Euro) und 1 Ordner mit herausnehmbarem Rezeptteil (35,- Euro).

Der Kurs ist auf 8 Teilnehmer beschränkt, bitte melden Sie sich daher schriftlich an und überweisen Sie die Kursgebühren (wenn wir Ihnen die Teilnahme bestätigt haben) eine Woche vor Beginn des Kurses auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Christian Marks
Kontonummer: 1002177168
BLZ: 20050550
BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE59200505501002177168

Verwendungszweck: Gewichtsreduktion
ICH nehme ab

ICH nehme ab

Das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlbefühl – für Sie persönlich.

Es ist ein Trainingsprogramm, das auf langjährige, praktische Erfahrung aufbaut. In zehn Schritten führt es Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen Ihr Essverhalten umzustellen, um so dauerhaft Gewicht zu verlieren.

Kurz – bei Bedarf auch ausführlicher – werden die Grundlagen einer vernünftigen Ernährung vermittelt. Es gibt keine festen Speisepläne oder Verbote, sondern Anregungen. So können Sie Ihre neue Art zu essen nach Ihren persönlichen Vorlieben zusammenstellen.

Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an. Außerdem gibt es Anleitungen zur Entspannung, die für mehr Ausgeglichenheit sorgen.

Anmeldung:

Name: _____

Adresse: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „ICH nehme ab“ an.

Der Kurs findet statt in der Zeit vom

_____ bis _____.

Die Kursgebühr von 150,- Euro überweise ich bis eine Woche vor Kursbeginn.

*Mir ist bekannt, dass einige Krankenkassen einen Teil der Kosten übernehmen, wenn ich die regelmäßige Teilnahme nachweisen kann.

Datum

Unterschrift

ICH nehme ab

wird von den meisten Krankenkassen als Vorsorgemaßnahme anerkannt und bei regelmäßiger Teilnahme (mind. acht Termine) mit 75,- Euro pro Kurs bezuschusst.

Wenn Sie abnehmen möchten und Ihr Ernährungsverhalten langfristig umstellen möchten, melden Sie sich gern in der Praxis und vereinbaren Sie einen Termin.

Unter Umständen sollten Sie mit Ihrem Arzt klären, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Fragen Sie ihn bei dieser Gelegenheit, ob es Einschränkungen gibt, auf die Sie achten müssen.

Sprechen Sie uns an:

Dr. Ch. Marks

(Allgemeinmediziner/Ernährungsmediziner)

M. Schröder

(Internistin)

B. Niemeyer

(Diplom-Ökotrophologin)

Diabeteszentrum Dr. Marks



Manshardtstraße 113

22119 Hamburg

Tel: 040 – 688 41 66 0

www.diabeteszentrum-marks.de

ICH nehme ab

Kursangebot zum
Trainingsprogramm der
Deutschen Gesellschaft
für Ernährung

**Ein Dauerprogramm zum
Abnehmen und Wohlfühlen**