

„ICH nehme ab!“

das Gewichtsreduktionsprogramm
der Deutschen Gesellschaft für
Ernährung

„ICH nehme ab!“

- ist ein Langzeitprogramm mit langfristigem Erfolg!
- ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit der richtigen Ernährung und Bewegung verringern und dann halten können,
- führt zu mehr Wohlbefinden und Fitness,
- bietet abwechslungsreiches Essen und Trinken ohne Verzicht,
- ist ein seriöses, von Wissenschaftlern erstelltes Programm.
- In 5 Jahren haben 109 Teilnehmer bei 13 Kursen zusammen 479,2 Kilogramm abgenommen!

Bewertung von „ICH nehme ab!“ im
Test der Zeitschrift

Öko-Test: Sehr gut!



„ICH nehme ab!“ – Kurs im balance, Niederweimar



Infoabend: Dienstag, 22.01.2019, 19.00 Uhr

Kursstart: Dienstag, 29.01.2019, 19.00 Uhr

Dauer: 10 Kurstermine à 90 bis 120 Minuten
(erster Termin ca. gut 2 Stunden)

Teilnehmer: Erwachsene Übergewichtige

Teilnehmerzahl: mindestens 8, maximal 12

Kursgebühr: 159,- €

Bewegung: z. B. Sportkurs „Work-Out“ oder
andere Angebote des balance

Zuschuss: Die Krankenkassen bezuschussen
den Kurs mit 75,- bis 150,- €.

Kursthemen:

Ein realistisches Ziel setzen – Wie kommt es zum Übergewicht? – Die Ernährungspyramide – Macht Fett fett? – Trinken: So wichtig wie Essen – Sport und Bewegung im Alltag – Dickmachende Gewohnheiten und Gefühle – Entspannen statt Essen – Was tun bei Gewichtskrisen? – Genießen dürfen! – Erfolgreiche Strategien für die Zukunft

Weitere Kurse/Kursorte:

Lohra, Einhausen und Dreihausen

„ICH nehme ab!“ – Kurs im balance

Kursleiterin:

Heike Brinkmann-Reitz
- Dipl. oec. troph. -



- Studium der Haushalts- und Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen
- Ernährungskurse in der Erwachsenenbildung seit 1993
- Fachredakteurin für Ernährungs- und Gesundheitsfragen seit 2002
- Selbständigkeit: Ernährungsberatung und Gesundheits-PR seit 2007
- Zertifizierte Ernährungsberaterin VDOe seit 2010

Anmeldung und weitere Informationen:



Heike Brinkmann-Reitz
Auf der Beune 13, 35096 Weimar/Lahn
06421 794353; ernaehrung@brinkmann-reitz.de
balance Therapie- und Gesundheitszentrum
06421 77570; info@tgz-balance.de

ICH nehme ab!

**Gewichtsreduktionskurs
im balance**



Infoabend: 22. Januar 2019, 19.00 Uhr
Kursstart: 29. Januar 2019, 19.00 Uhr

Gesundheit, Fitness und purzelnde Pfunde!

Alle Jahr wieder, kommt der Weihnachtsspeck
auf die Hüfte nieder - geht so schnell nicht weg ...
Steh' euch gern zur Seite, biete Rat und Tat;
zum Wunschgewicht ich leite, im Kurs "ICH nehme ab"!