



## ICH nehme ab

ist ein Selbsthilfeprogramm, d. h., Sie können die einzelnen Schritte alleine erlernen und umsetzen.

Vielleicht macht es Ihnen mehr Spaß, in der Gruppe gemeinsam mit Anderen an Ihrer Ernährung und Ihrem Gewicht zu arbeiten.

**Das Treffen in Gruppenform mit mehreren „Gleichgesinnten“ 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-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)



## Kursangebot zum Trainingsprogramm



# ICH nehme ab



Ein Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

## ICH nehme ab

das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühl – 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 Getreiderzeugnissen, 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:**

