Kursbeschreibung „Alles wird leichter!“

Der Kurs richtet sich an Menschen mit mehr oder weniger ausgeprägtem Übergewicht, die in einer Gruppe gemeinsam das Ziel der Gewichtsreduktion verfolgen möchten.
Vor Beginn des Gruppenkurses wird ein Einzelgespräch durchgeführt, um die individuellen Ansprüche an den Kurs sowie die bisherige Gewichtsbiografie kennenzulernen. Das ist wichtig, damit sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wohl und ernstgenommen fühlen kann.
Die Gewichtskontrolle kann wahlweise vor oder nach den Kurseinheiten stattfinden oder auch von den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern zuhause durchgeführt werden. Auf Wunsch kann auch die Körperzusammensatzung am Anfang und Ende des Kurses gemessen werden.

Modul 1: Wann ist mein Gewicht problematisch für meine Gesundheit? / Wieviel Bewegung ist sinnvoll und notwendig? / Einführung in die angepasste, gesunde Ernährung

Modul 2: Einfluss der Schlafqualität auf das Gewicht / Hunger- und Sättigungsregulation / Der Schlüssel zur Gewichtskontrolle: Eiweiss? Fett? Kohlenhydrate?

Modul 3: Trinkmenge / Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe – Wundermittel und Jungbrunnen? /

Modul 4: „kleine und grosse Sünden“ und ihr Einfluss auf den Gewichtsverlauf / Ausnahmesituationen (Ferien, Feiertage etc.)

Modul 5: Menuplanung, Einkaufshilfen etc.

Modul 6: Wunschthema / Ausblick