

► Teilnahme am Kurs

Wann und wo Kurse stattfinden, entnehmen Sie bitte beiliegendem Informationsblatt der KursleiterIn oder wenden Sie sich an die unten angegebene Adresse.

Überreicht durch

Weitere Informationen zu Abnehmen – aber mit Vernunft erhalten Sie unter www.ift-abnehmen.de.



© 2007 IFT-Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH,
Montsalvatstraße 14, 80804 München, Deutschland

Im Auftrag des **IFT**
IFT Institut für Therapieforschung gemeinnützige Gesellschaft mbH
Parzivalstraße 25, 80804 München, Deutschland

Mit freundlicher Unterstützung der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Deutschland



Abnehmen – aber mit Vernunft

Ein Gruppenprogramm für alle, die

- durch eine Veränderung Ihrer Ernährungs-, Ess- und Bewegungsgewohnheiten abnehmen möchten
- das reduzierte Gewicht langfristig stabil halten möchten
- sich professionelle Unterstützung wünschen

► Informationen zum Programm

Was ist Abnehmen – aber mit Vernunft?

Abnehmen – aber mit Vernunft ist ein modernes Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine seriöse, auf dauerhafte Erfolge angelegte Unterstützung zur Gewichtsreduktion.

Wer bietet die Kurse an?

Kursanbieter sind Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland. Eine finanzielle Förderung durch Krankenkassen ist möglich.

Wer führt die Kurse durch?

Abnehmen – aber mit Vernunft wird von erfahrenen und von der IFT-Gesundheitsförderung speziell ausgebildeten KursleiterInnen durchgeführt.

Wie lange dauert ein Kurs?

Der Kurs Abnehmen – aber mit Vernunft dauert je nach Terminplanung fünf bis sechs Monate und umfasst vierzehn Kursabschnitte mit KursleiterIn. Treffen der TeilnehmerInnen in Eigenregie sind zusätzlich vorgesehen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für übergewichtige Personen ab 18 Jahren. Bei körperlichen Erkrankungen in Zusammenhang mit dem Übergewicht ist die Zustimmung des behandelnden Arztes einzuholen.

► Informationen zum Kurs

Abnehmen – aber mit Vernunft wird in Gruppen mit bis zu fünfzehn TeilnehmerInnen durchgeführt. So bleibt genügend Zeit, auf jedes Gruppenmitglied individuell einzugehen. Ihre KursleiterIn, die Gruppe und die Kursmaterialien helfen Ihnen, Ihr realistisches Wunschgewicht zu erreichen.

Als Vorbereitung auf die Gewichtsreduktion analysieren wir gemeinsam Ihre ...

- Ernährungsgewohnheiten: Was essen Sie? Wie viel essen Sie?
- Essgewohnheiten: Wann und wo essen Sie? Wie und warum essen Sie?
- Bewegungsgewohnheiten: Welchen Raum nehmen Alltagsaktivität, Sport und Inaktivität in Ihrem Leben ein?

Die Gewichtsreduktion erfolgt in kleinen Schritten. Dabei ändern Sie Ihre ...

- Ernährungsgewohnheiten, zum Beispiel durch das Einhalten von Ernährungsfahrplänen, die Sie darin unterstützen, sich dauerhaft kalorienreduziert und dennoch ausgewogen und gesund zu ernähren.
- Essgewohnheiten, indem Sie bestimmte Regeln einhalten – beispielsweise nach dem Motto: Genießen statt verbieten!
- Bewegungsgewohnheiten, indem Sie körperlichen Aktivitäten im Alltag und gegebenenfalls sportliche Aktivitäten behutsam aufbauen.

Stabilisierung der Gewichtsreduktion

Im Kursverlauf erhalten Sie ausreichend Zeit und Unterstützung, Ihre neuen Ess-, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig beizubehalten.