

# ISSDICHFIT

EIN PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA »ÜBERGEWICHT«



**START AB 27.02.2020 18:00 – 19:30 UHR**  
je 8 Kurseinheiten à 90 Minuten (1 x wöchentlich)  
Kosten: 250,00€ pro Person  
(mit 80% bezuschusst von der Krankenkasse)

**Du möchtest dich vorab informieren?**

Dann komm gerne zur Infoveranstaltung am  
Donnerstag, den 13.02.2020 um 18:00 Uhr!

Oder schicke eine Mail an [petra.berlt@tsvbayer04.de](mailto:petra.berlt@tsvbayer04.de)  
bzw. rufe an unter 0214-86800862.



# ISSDICHFIT

EIN PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA »ÜBERGEWICHT«

## KUR SINHALTE

- Standortbestimmung
- Entstehung des Übergewichts
- den Auslösern auf der Spur
- Kohlenhydrate – die bösen Dickmacher?
- Fett – Macht Fett gleich fett?
- Eiweiß – Der Stoff aus dem die Muskeln sind
- Flüssigkeit – Die Quelle des Lebens
- die Tricks der Industrie
- Rund um den Einkauf – eigenes Konsumverhalten
- Ziel erreicht, was nun?

## ZIELE

- Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- angemessene Gewichtsreduktion und Stabilisations

## MIT LISA MARIE HUDEZEK

Ernährungsberatung/-therapie & Fitnesscoaching

[www.issdichfit-nrw.de](http://www.issdichfit-nrw.de)



ZENTRALE  
PRÜFSTELLE  
PRÄVENTION