

## Informationen zum Kurs „ICH nehme ab“ - Ernährungstraining

### Warum „ICH nehme ab“ Ernährungstraining?

Viele fühlen sich zu dick und die Wunderpille zum Gewichtsmanagement lässt weiter auf sich warten. Selbstinitiative ist das einfachste und doch aber wohl auch schwierigste Mittel zum Erfolg. Fest steht: Abnehmen in der Gruppe fällt leichter und bringt Spaß.

Wir sind Wissensriesen,  
aber Umsetzungszwerge.  
(R. Wunderer, H. Bruch)

### Was ist „ICH nehme ab“?

„ICH nehme ab“ ist ein Kursprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE. Es ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. Es unterstützt Sie dabei, Ihr ganz persönliches Ernährungsverhalten zu erkennen und ggf. zu korrigieren. Die Stiftung Warentest kommt zu dem Schluss: „Die Chancen, mit diesem Programm dauerhaft abzunehmen, stehen gut – genügend Entschlossenheit vorausgesetzt.“

### Zu wem passt „ICH nehme ab“?

Zu allen, die:

- ihr Ernährungsverhalten besser kennen lernen wollen.
- Bereitschaft mitbringen, Bewegungs- und Essgewohnheiten an die Empfehlungen der DGE anzupassen.
- ihre Gesundheit durch moderates Körpergewicht erhalten möchten.

### Wie läuft das Ernährungstraining ab?

8 wöchentliche Gruppentreffen à 60 Minuten mit Kurzreferaten zu Ernährungstraining, Ausarbeitung individueller Wochenziele und Ideen zu Verhaltensänderungen. Gearbeitet wird mit der Seminarmappe „ICH nehme ab“, die den Teilnehmern eine Vielzahl an praxisorientierten Informationen und Kochrezepte für den ganzen Tag bietet.

### Was sind die Kursinhalte?

- Warum essen wir, was wir Essen?
- Ernährungsfakten
- Ernährungsanalyse
- Achtsamkeitsübungen

Wir leben nicht um zu  
essen, sondern wir  
essen um zu leben.  
(Sokrates)

### Welche Erfahrungen liegen vor:

Teilnehmende des Kurses berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Gewichtsabnahme
- Gesteigertes Körperverständnis und Wohlfühl
- Achtsamerer Umgang mit Lebensmittel

### Wer bietet „ICH nehme ab“ an?

- Ute Weber, Diplom Oecotrophologin (FH) mit Kursleiterzertifikat „ICH nehme ab“ der DGE Bonn