



Dr. rer. physiol.  
B. Jagemann

ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATERIN  
**VDOE**  
VERBAND DER  
DIÄTETIKER E.V.

#### Ablauf

- An jedem Kurstag individuelle Gewichtskontrolle.
- 3-malig begleitende Körperfettmessungen
- Jeder Teilnehmer erhält individuelle Ernährungsempfehlungen entsprechend den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen.

„Der Mensch ist, was er isst.“

Andreas Feuerbach

...und kann sich jeden Tag neu für eine gesunde Ernährungsweise entscheiden!



Jeder Abend hat ein Schwerpunktthema, zu dem ein Kursblatt ausgegeben wird. Zu den Schwerpunktthemen erhalten die Teilnehmer zusätzliche Infoblätter.



Dr. med. Ute Dettmer  
Ernährungsmedizinerin  
Unternehmensgründerin

„Dr. Dettmer Der einzige Weg, seinen Körper mit allen lebensnotwendigen Bausteinen zu versorgen, führt durch den Mund...“

90% unserer Kunden wissen sehr gut, wie eine gesunde Ernährung aussehen sollte – schaffen es aber aufgrund innerer Widerstände oder äußerer Umstände im Alltag nicht, Ihr Wissen auch in die Praxis umzusetzen. Genau hier setzt unser Erfolgskonzept an: praxisnahe Hilfe für eine gesunde Ernährung im Alltag – egal ob im Beruf, bei Geschäftsessen oder in der Familie

An unserem Standort in Wedel bieten wir kostenlose Erstinformationsgespräche an.

Wedel: In den Räumen der VHS,  
ABC-Strasse 3  
Im Sana Klinikum Wedel,  
Holmer Strasse 155



Mit einer Portion Genuss  
und einer Portion Vernunft  
gemeinsam ans Ziel!

**NEU! Diesen Kurs gibt es auch als 3-Tages-Kompaktseminar!**

Info: [www.vitalcentrum-wedel.de](http://www.vitalcentrum-wedel.de), ZPP-Kurs-ID: 20150302-649791

[www.vitalcentrum-wedel.de](http://www.vitalcentrum-wedel.de)

# Gesund ESSEN Vital LEBEN

Von Ihrer Krankenkasse gefördert!



## Präventionskurs im

vitalcentrum  
dr.dettmer ● dr.jagemann

## Programmübersicht



Präventionskurs  
„Gesund essen –  
vital leben –  
schlank werden  
und bleiben“

#### Ziel

Gewichtsreduktion - einfach, alltagstauglich, praxisnah, nachhaltig!

#### Kursdauer

10 wöchentliche Kurseinheiten à ca. 60 min.

#### Kosten

Der Kurs kostet 249€ für 10 Termine.

#### Kassenzuschuss:

Der Kurs ist zertifiziert durch die zentrale Prüfstelle Prävention (ID: 20160721-792020) Je nach Krankenkasse erhalten Sie zwischen 75€ und 224€ erstattet. Eine Erstattung ist bei vielen Krankenkassen zweimal im Jahr möglich.

#### Termine-Anmeldung: online oder telefonisch

auf [www.vitalcentrum-wedel.de](http://www.vitalcentrum-wedel.de), per Email unter [info@vitalcentrum-wedel.de](mailto:info@vitalcentrum-wedel.de) oder telefonisch  
Zentrale: 04122 - 9817532

Jeder Teilnehmer erhält eine Mappe, die sich von Abend zu Abend mit Arbeitsmaterial füllt, sowie eine persönliche vitalcentrum-Card zur Dokumentation seiner persönlichen Werte.



### Und dies sind die Themen-Schwerpunkte der Kurstage

**1.** Abnehmen aber richtig! Wer abnehmen will, muss essen. Ernährungsempfehlungen für die Gewichtsreduktion, erste Körperfettmessung, und praktische Tipps für die Ernährungsumstellung im Alltag.



**2.** Rezepte, Tipps und Tricks für die Abnahme: alltagstauglich und praktisch in jeder Lebenssituation umsetzbar: Im Büro und unterwegs ebenso wie in der Familie!

**3.** Richtig trinken und dabei abnehmen - die Bedeutung einer optimalen Flüssigkeitszufuhr!



**4.** Einladungen und Restaurantbesuche ohne Reue - Essen gehen, das Richtige auswählen und dabei das Gewicht halten.

**5.** Körperfett-Messung - Was ist das? Berechnung des individuellen „gesunden“ Gewichts nach den Richtlinien der WHO.

**6.** Mit Bewegung den Energieverbrauch ankurbeln! Was ist mein optimaler Trainingspuls?



**7.** Lebensmittelbewertung ganz praktisch: Was ist wirklich drin in fertigen Lebensmitteln? Wieviel Zucker oder Fett verbirgt sich darin? Was bedeuten die E-Nummern?

**8.** Schokolade - da werde ich schwach! Sensorische Genuss-Übung zum Training des maßvollen Umgangs mit Süßem.



**9.** Die Ernährungspyramide - meine Ernährung früher und heute. Praktische Tipps zum Halten des Gewichts. Ausblick auf das zukünftige Essverhalten.

**10.** Letzte Kontroll-Körperfettmessung. Körperwahrnehmungsübung: Rucksacktest - soviel mehr Gewicht hatte ich zu tragen!