

Kursangebot
zum Trainingsprogramm 

ICH nehme ab



Ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen

ICH nehme ab

das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühl – für Sie persönlich. Es ist ein Trainingsprogramm, das auf langjährige praktische Erfahrungen aufbaut. In 12 Schritten führt es Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten umzustellen, um so dauerhaft an Gewicht zu verlieren.

Kurz und verständlich vermittelt ICH nehme ab die Grundlagen richtiger Ernährung. Es gibt keine festen Speisepläne und keine Vorschriften, sondern Anregungen. Ein umfangreiches Rezeptheft regt dazu an, das Essen nach persönlichen Vorlieben zusammenzustellen – denn der Genuss darf nicht zu kurz kommen.

Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an. ICH nehme ab dient somit auch als Anleitung, um regelmäßige Bewegung im Alltag zu integrieren und zu fördern. Die Anleitungen zur Entspannung führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Mit Ich nehme ab stehen Sie selbst im Mittelpunkt!

ICH nehme ab ist

- ein Dauerprogramm für Dauererfolg
- ein Handbuch für den täglichen Gebrauch
- abwechslungsreiches Essen und Trinken
- ein Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- ein individuelles Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt

**Das Programm für viele
persönliche Erfolgsschritte**

Zwölf Schritte zum ICH

12 Schritte führen zu einer
gesundheitsorientierten Ernährungsweise.



1. Schritt Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen

2. Schritt Sich beim Essen und Trinken beobachten

3. Schritt Viel trinken und sich mehr bewegen

4. Schritt Auf der Suche nach dem Fett

5. Schritt Schlank und satt mit Getreide-
erzeugnissen, Gemüse und Obst

6. Schritt Dickmachende Gewohnheiten entdecken

7. Schritt Entspannen statt Essen –
bei Langeweile, Kummer und Stress

8. Schritt Mit Krisen richtig umgehen

9. Schritt Ich sage nie mehr nie!

10. Schritt Ich lerne positiv zu denken

11. Schritt Sich Gutes tun

12. Schritt Ziel erreicht – was nun?

**Langfristiger Erfolg für das Körpergewicht
und die Gesundheit sind das Ziel.**





ICH nehme ab

ist ein Selbsthilfeprogramm, d. h., Sie können die einzelnen Schritte alleine erlernen und umsetzen.

Vielleicht macht es Ihnen mehr Spaß, in der Gruppe gemeinsam mit Anderen an Ihrer Ernährung und Ihrem Gewicht zu arbeiten.

Das Treffen in Gruppenform mit mehreren „Gleichgesinnten“ hat viele Vorteile:

- In Gesellschaft abzunehmen ist unterhaltsamer und macht mehr Spaß
- Sie haben einen Ansprechpartner in kritischen Situationen – auch nach dem Programm
- Sie motivieren sich gegenseitig
- Sie helfen einander, durchzuhalten
- Sie können nützliche Infos und Tipps austauschen
- Der Gruppentermin ist eine willkommene Abwechslung im Alltag
- Jedes gemeinsame Treffen spornt an, dem Ziel wieder ein Stück näher zu kommen

Der Ordner zum Trainingsprogramm

Den Ordner gibt es zum
Preis von € 35,00 zuzüglich
Versandkosten.

Artikelnummer 121507

Bestellt werden kann er beim

DGE-Medienservice

Bornheimer Straße 33 b

53111 Bonn

Tel 0228 9092626

Fax 0228 9092610

www.dge-medianservice.de

Dass die Empfehlungen in
ICH nehme ab wissenschaftlich
fundiert, aktuell, richtungswei-
send und in die Praxis umsetz-
bar sind, hat übrigens die Zeit-
schrift ÖKO-TEST in ihrer Februar-
Ausgabe 2005 im Test „Diäten“
bestätigt, indem sie dieses
Trainingsprogramm mit der
Note „sehr gut“ ausge-
zeichnet hat.

