



## ICH nehme ab - Programm zur Gewichtsreduktion

„ICH nehme ab“ ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. Es unterstützt Sie dabei, Ihre ganz persönlichen Ernährungsfehler zu erkennen und „abzutrainieren“.

Das Programm baut auf langjährigen praktischen Erfahrungen auf und verbindet Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung. „ICH nehme ab“ besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen, einer 90-seitigen Rezeptbroschüre mit tollen Rezepten für den ganzen Tag und einem Notizblock.

Zusätzlich enthält es ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch. Dieses eignet sich ideal zum Mitnehmen und bietet viel Platz für Ihre Eintragungen.

<https://www.dge-medianservice.de/ich-nehme-ab-programm-zur-gewichtsreduktion.html>