



## Präventionskurs

### Individuelle Einzelberatung (IEB) Gewichtsreduktion – Schritt für Schritt (5 Termine)

#### Details:

Kursnummer: KU-ER-Q3E2J4

Kursgebühr: 500 EUR

Themenbereich: Ernährung

Kursleitung: Lukas Prumbach

Umfang und Dauer: 5 Einheiten à 60 Minuten

Beratungsstandort: Alsdorf

#### Inhalt:

- 1x Anamnesegespräch (Standortbestimmung)
- 3x Beratungsgespräche (Ernährungsumstellung)
- 1x Abschlussgespräch (Erfolgskontrolle)

#### Beschreibung:

Eine präventive Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion. Ziel der Ernährungsberatung ist die Überprüfung und schrittweise Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten, um ein bestehendes Übergewicht zu reduzieren oder eine ungewollte Gewichtszunahme zu vermeiden. Im Anamnesegespräch steht die IST-Situation der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten im Mittelpunkt. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Schwerpunktbildung der weiteren Beratung. Zum Abschluss werden die sinnvollen Beratungsthemen festgelegt. In den Beratungsgesprächen zur Ernährungsumstellung werden Lebensmittelmengen, Lebensmittelqualitäten, Essrhythmen, besondere Tagesstrukturen wie Schichtdienst, Umgang mit besonderen Esssituationen, flexible Verhaltenskontrolle, Bewegungsaktivierung etc. besprochen.

**Lass die Krankenkasse zahlen!**  
Dieser Präventionskurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

