

„Ich gebe mir Neues Gewicht“

Dr. Birgitta Both
Psychologische Psychotherapeutin

Ebenfalls können Sie mich unter folgender
E-Mail-Adresse erreichen
info@praxis-dr-both.de

Besuchen Sie auch meine Website
www.praxis-dr-both.de

Alle Kassen



Ein Gewichtsreduktionsprogramm

„Ich gebe mir Neues Gewicht“ Ein Gewichtsreduktionsprogramm

In der heutigen Zeit leiden viele Menschen unter mehr oder weniger ausgeprägtem Übergewicht. Zuviel Stress, sitzende Tätigkeiten, ein Übermaß an vielfach zu fettem und zu süßem Nahrungsangebot und mangelnde Gelegenheiten für Bewegung werden als Ursache angesehen. Gefürchtet sind Folgen des Übergewichtes wie das metabolische Syndrom, ein gefährliches Zusammenspiel aus zu hohen Blutfettwerten, Bluthochdruck und Diabetes mellitus II. Das speziell auf die Probleme unserer Zeit zugeschnittene Programm, basiert auf der Idee, mit seinem Körper Freundschaft zu schließen, um so eine Veränderung des Lebensstils zu erreichen.

Es ist erwiesen, dass Diäten keine stabile Gewichtsreduktion bringen, sondern, dass es darauf ankommt, individuelle Lebens- und Essgewohnheiten umzustellen.

Wie dies funktioniert, können Sie als Teilnehmer/in (Gruppengröße: max. 8) in dem qualitativ hochwertigen Programm lernen.

Das Programm ist geeignet für Übergewichtige, Diabetiker und Alle die lernen wollen, mit ihrem Körper gut umzugehen und gesund zu leben.

Das Tagesprogramm umfasst folgende Bausteine

- Grundzüge der Ernährungslehre
- Was kann ich dafür tun, um Freundschaft mit meinem Körper zu schließen?
(Z. B. Wahrnehmung und Training von Hunger- und Sättigungssignalen)
- Was brauche ich, um mich in meinem Körper wohl zu fühlen?
(Ruhe, Bewegung, Entspannung)
- Vermittlung von psychologischen Fertigkeiten im Umgang mit dem Essen.
(Alles oder Nichts Denken, abstinence-violationeffect)
- Einkaufscoaching
(gemeinsames Einkaufen)

- Gemeinsames Kochen und Gestaltung der Esssituation.
- Betreuung und Unterstützung bei individuellen Problemen.
- Motivation zu mehr Bewegung.

Der Preis von € 200,- beinhaltet auch ein Vorgespräch und eine Nachbesprechung (u.U. Kostenbeteiligung von Krankenkassen möglich).