

Ernährung – Kurzprogramm

Ziel:	Erfahren der Effektivität von Ernährungsmodifikationen
Zielgruppe:	Übergewichtige
Inhalte & Methode:	Hauptverursacher von Übergewicht und grundlegende Aspekte einer Ernährungsmodifikation zur Gewichtsreduktion werden besprochen. Die Teilnehmer erhalten einfach umsetzbare Handlungsanweisungen. Parallel führen die Teilnehmer zur Bewusstmachung und Verinnerlichung der Ernährungsmodifikationen ein Tagesprotokoll (Ausfülldauer ca. 2min). Die Effektivitäts-Überprüfung der Maßnahme erfolgt durch eine Analyse der Körperzusammensetzung (Fett-, Muskel-/Organmasse) zu Beginn und am Ende der Veranstaltung.

Ernährung – Intensivprogramm

Ziel:	Gewichtsreduktion und Stabilisierung des erzielten Gewichtes
Zielgruppe:	Übergewichtige, die ca. 5kg reduzieren möchten
Inhalte & Methode:	Hauptverursacher von Übergewicht und grundlegende Aspekte einer Ernährungsmodifikation zur Gewichtsreduktion werden besprochen. Nach einer Diätphase wird eine Umstellungsphase durchgeführt, an die sich eine Stabilisierungsphase anschließt. Regelmäßige Besprechung wichtiger, für die dauerhafte Stabilisierung des Gewichts relevanter Themen: Mahlzeitenzusammenstellung, Mahlzeitenhäufigkeit, Dickmacher Fette, Dickmacher Kohlenhydrate, Alkohol und Stoffwechselprozesse, Umgang mit Festessen u.a. Zur Motivation, eigenen Kontrolle und Überprüfung der gesunden Gewichtsreduktion werden in regelmäßigen Abständen Analysen der Körperzusammensetzung (Fett, Muskel-/Organmasse) durchgeführt.