

INA – Ich nehme ab



Ich nehme ab (INA)

Ein von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickeltes Programm zur Gewichtsreduktion. Im Vordergrund des Programms steht das Selbstmanagement.

Geeignet ist INA für Personen mit mäßigem Übergewicht (BMI 25-30 m²/kg) oder Adipositas Grad I.

Ziel ist eine moderate Gewichtsreduktion und die Etablierung einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung in den Alltag.

Wie läuft INA ab?

Das Programm besteht aus 12 Einheiten. Jede Stunde enthält wichtige, praxisorientierte Informationen. Ernährungsphysiologische und psychologische Aspekte helfen bei der Analyse des Essverhaltens, auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Die einzelnen Schritte bauen aufeinander auf und jeder Schritt sollte mindestens eine Woche durchgeführt werden.

Um eine engmaschige Betreuung zu gewährleisten finden die Kurseinheiten wöchentlich statt.

Die wöchentlichen Treffen dienen zum Klären offener Fragen oder Probleme, es gibt viele Tipps zum Umgang mit Stress, Heißhungerattacken etc.. Eigene Rezepte können besprochen und verändert werden und das „Problem“ Gewicht wird gemeinsam angepackt.



02583 300 400



Danziger Straße 44 | 48336 Sassenberg



foodcoach@t-online.de