

# AKTIV LEICHTER WERDEN

*Genießen. Aktiv werden.*

*Unbeschwert und erfolgreich wieder „Ich selbst“ werden.*



**Kursbeginn: 20. April 2020**

**Der Kurs umfasst 10 Termine und findet jeweils montags von 18.30 bis 20.00 Uhr statt.**

**Kurstermine: 20. und 27. April  
4., 11., 18. und 25. Mai  
15., 22., 29. Juni  
6. Juli**

**Kursgebühr: 295 Euro inkl. Unterlagen.** Der Kurs ist zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP). Die meisten Krankenkassen übernehmen daher einen Teil der Kosten.

**Kursleitung:** Karin Hofele, Diplom-Ökotrophologin  
QUETHEB-registrierte Ernährungstherapeutin  
VDOE-zertifizierte Ernährungsberaterin

**Kursort:** Praxis für Ernährungsberatung und  
Ernährungstherapie Karin Hofele  
Vaihinger Markt 4  
70563 Stuttgart-Vaihingen

Anmeldung und weitere Informationen per Mail  
([mail@karinhofele.de](mailto:mail@karinhofele.de)) oder telefonisch unter  
0711 22047531

## GEWICHTSCOACHING IN DER GRUPPE

**Essverhalten erkennen, effizient verändern und nachhaltig beibehalten.**

**Übergewicht entsteht über Monate oder Jahre hinweg. Um erfolgreich abzunehmen braucht es deshalb Zeit, Geduld und Ihren Entschluss, dauerhaft etwas für Ihr Wunschgewicht zu tun.**

Auch wenn Sie mit den meisten Diäten eine gewisse Gewichtsabnahme erreichen können, der Erfolg ist oft nicht von Dauer. In vielen Fällen steigt das Gewicht mehr oder weniger schnell wieder an und der Frust ist groß.

**Das spricht nicht gegen die Gewichtsreduktion an sich, aber gegen die Methoden.**

Dieser Kurs erfordert Umdenken und Veränderung der Lebensweise. Sind Sie bereit?

**Dieser Kurs setzt auf Selbstbeobachtung, die Reflexion des Ess- und Bewegungsverhaltens, Entspannung und Genuss. Wir erarbeiten Schritt-für-Schritt-Strategien, die Ihnen dazu verhelfen, Ihre Ziele erfolgreich und im Einklang mit Ihrem Alltag zu erreichen.**

Weitere Themen sind die Analyse der Körperzusammensetzung (BIA), Nein-Sagen, Mahlzeitenplanung, Einkauf im Supermarkt, die Unterscheidung zwischen Hunger oder Appetit . . .

Parallel dazu ist ein Sportprogramm möglich. Nähere Informationen erhalten Sie zu Kursbeginn.