

ABNEHMEN IN DER GRUPPE



Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Gewicht, unglücklich mit Ihrem Spiegelbild?

Haben auch Sie schon unzählige Diäten hinter sich, ohne den gewünschten Erfolg erzielt zu haben oder das Gewicht auf lange Sicht hin halten zu können?

Fällt es Ihnen schwer, alleine und auf eigene Faust Ihre Ernährung umzustellen oder herauszufinden, welche Nahrungsmittel Ihrem Körper gut tun?

Abnehmen in der Gruppe kann die richtige Lösung für Ihr Problem sein. Gemeinsam mit Gleichgesinnten ist es wesentlich leichter, den wichtigen Schritt in die richtige Richtung zu starten, durch gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch können Sie es schaffen, bis zu 50% mehr abzunehmen als mit einer Diät, die Sie alleine durchziehen!

Unsere Diätologin Daniela Tscherner steht Ihnen bei diesem Schritt mit Rat und Tat zur Seite:

1. Abend

Richtiges Abnehmen ist oberstes Gebot! Eine Bioimpedanz-Messung (BIA-Messung) zu Beginn des Kurses gibt Aufschluss über die Zusammensetzung Ihres Körpers. Aufgrund der Messergebnisse erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr erwünschtes Ziel leichter erreichen.

Sie erfahren außerdem Näheres über die Grundzüge der Ernährungslehre: Was sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette? Welche Nährstoffe liefern uns Kalorien? Ist Kalorienzählen wirklich notwendig?

2. Abend

Folgende Fragen werden abgeklärt: Wie kann ich Fett und Zucker einsparen? Sind Süßstoffe und Diätprodukte sinnvoll? - Sie erfahren, wie Sie ausgewogene Ernährung schmackhaft zubereiten und lernen die Unterschiede zwischen "gesundem" Fett und Fett, das dem Körper schadet.

Neben der Ernährungsumstellung kommt ein weiterer Therapieschritt hinzu: ausreichend Bewegung. Sie besprechen, welche Art von Bewegung und wie viel davon für Sie richtig und zielführend ist.

3. Abend

Sie gehen gemeinsam mit der Diätologin einkaufen. Diese erklärt Ihnen Wissenswertes zur Lebensmittelkennzeichnung - Was ist wirklich drinnen?

4. Abend

2. BIA-Messung - Reduzieren Sie wirklich Körperfett oder haben Sie doch nur Wasser verloren?

Sie erhalten Tipps zur Speiseplangestaltung und erfahren, wie Sie auch Hausmannskost fett- und zuckerreduziert zubereiten können und wie Sie Vitamine und Mineralstoffe beim Kochen erhalten.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Broschüren und Unterlagen, um das Gelernte zuhause festigen zu können!

Dieser **Kurs** ist ein **Block aus vier Einheiten zu je 2 Stunden** (keine Einzelbuchungen möglich!), er findet 14-tägig im Seminarraum im Erdgeschoss des Center West statt.

Die **Kosten betragen pro Abend € 17,-,-**. Eine **Anmeldung ist unbedingt erforderlich**, diese kann persönlich, über unsere Homepage, oder unter 0316-292979 erfolgen.



Unsere Ernährungsberaterin

Daniela Gmeindl-Tscherner



Mein Name ist Daniela Gmeindl-Tscherner, wohnhaft in Graz. Nach einer wunderschönen Kindheit in Mureck habe ich mich nach der im BORG Bad Radkersburg absolvierten Matura entschlossen, eine meinen Interessen entsprechende Ausbildung in Graz zu absolvieren.

Ich besuchte die 3-jährige Akademie für den Diätendienst und ernährungsmedizinischen Beratungsdienst und schloss meine Ausbildung im September 2000 mit der Diplomierung zur Diätassistentin und ernährungsmedizinischen Beraterin (jetzt Diätologin) ab.

Sofort danach begann meine Tätigkeit als Diätologin auf der Stoffwechselambulanz der Medizinischen Universitätsklinik Graz. Weiters unterrichtete ich freiberuflich an der Fachhochschule Joanneum Studiengänge Diätologie sowie an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Propraxis.

Im Jahr 2002 bekam ich von Herrn Mag. Stampfl die Möglichkeit, in seiner Apotheke freiberuflich als Diätologin tätig zu sein, um seinen zahlreichen Kunden in allen Fragen der Ernährung kompetent zur Seite zu stehen.

Um dieses Wissen aufrecht zu erhalten und stets auf dem neuesten ernährungsmedizinischen Stand zu sein, versuche ich - so oft es meine Zeit erlaubt - an Fortbildungsveranstaltungen und Seminaren im Bereich rund um Ernährung und Medizin teilzunehmen.

In der Hoffnung, dass meine bisher gesammelten beruflichen Erfahrungen und Kenntnisse bei Ihnen das Interesse für eine maßgeschneiderte Beratung geweckt haben, würde es mich sehr freuen, Sie in der Gesundheitsberatung der Regenbogen Apotheke zu einem Gespräch begrüßen zu dürfen.