

# Ernährungsmedizinische Beratung

Viele Erkrankungen werden durch eine gut abgestimmte Ernährung deutlich verbessert. Nutzen Sie die ernährungsmedizinische Beratung zur Verbesserung Ihrer Gesundheit, z.B. bei folgenden Erkrankungen:

- Esstörungen
- Über- und Untergewicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Osteoporose
- Lebensmittelallergien
- Krebserkrankungen
- u.a.

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern bis zu 5 Einzelberatungen der ESG – eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung ist erforderlich.



## Veranstaltungsort:

Reha Kamen. Nordstr. 34. 59174 Kamen  
[www.reha-kamen.de](http://www.reha-kamen.de)  
Kursleitung. Martina Schaffeld-Rüther

## Anmeldung und Information:

ESG - Institut für Ernährung  
Telefon. 0201 .43 95 299 0  
Mail. [info@esg-ernaehrung.de](mailto:info@esg-ernaehrung.de)

Internet

Auf unserer Internetseite finden Sie unser komplettes Angebot und die aktuellen Kurstermine in Ihrer Stadt.

[www.esg-ernaehrung.de](http://www.esg-ernaehrung.de)

ESG – Partner Ihrer Krankenkasse



*Ich freue  
mich auf Sie.*

Stand 03/15

Neuer Kursstart in der Reha Kamen!



## Erfolgreich abnehmen, schlauer essen!

Bis zu **80%**  
Zuschuss durch Ihre  
Krankenkasse!

# ESG – Abnehmkurse



## ESG Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen

Sie möchten Ihr Gewicht langfristig in den Griff bekommen, wissen aber nicht so recht wie? Sie haben keine Lust mehr auf Heißhungerattacken und Frustessen? Sie wissen eigentlich, auf was Sie achten müssen, aber der Alltag sieht anders aus?

**Dann sind Sie bei uns genau richtig!**

- 🕒 Abnehmen ohne Jojo-Effekt und Kalorienterror
- 🕒 Fettbewußt und kohlenhydratorientiert
- 🕒 Ernährungsgewohnheiten umstellen
- 🕒 Übungen und Rezepte

**Kursformat:**

**8 Abende à 90 Min. bzw. als XL-Version 10 Abende à 90 Min.**

Folgekurs zum Abnehmen:



## Der Kopf isst mit – Stabilisierungskurs zur Gewichtsreduktion

Sie haben bereits in unserem Gewichtsmanagement-Kurs erfolgreich abgenommen und möchten Ihr verlorenes Gewicht halten oder weiter reduzieren? Sie brauchen Tipps für den Umgang mit schwierigen Situationen wie Essen aus Frust oder Langeweile?

**„Der Kopf is(s)t mit“ bietet Ihnen:**

- 🕒 Tipps zur Verbesserung des Essverhaltens
- 🕒 Anregungen zum gesunden Essen ohne Zeitdruck
- 🕒 ein Einkaufstraining
- 🕒 Rezeptoptimierung

**Kursformat: 8 Abende à 60 Min.**

# ESG – Ernährungskurse



## Richtig genießen – schlauer essen

Sie möchten wissen, wie Sie sich und Ihre Familie im Alltagsstress zwischen Beruf und Freizeit gesund ernähren? Sie brauchen mehr Informationen über die Produktvielfalt im Supermarktregal? Sie suchen Praxistipps, um durch eine gesunde und genussvolle Ernährung nebenbei ein paar Pfunde loszuwerden?

**Dann kommen Sie zum „Richtig genießen – schlauer essen“!**

- 🕒 Aktuelle und interessante Ernährungsthemen
- 🕒 Freie Wahl aus 12 Themen
- 🕒 Fast Food, Light-Produkte und vieles mehr
- 🕒 Tipps zur Ernährungsoptimierung

**Kursformat: 8 Abende à 45 Min.**



## Ernährung 55plus – Gesundheit für Kopf & Körper

Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Gesundheit und geistige Vitalität erhalten können? Gleichzeitig möchten Sie etwas zur Vorbeugung von Diabetes, Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen tun? Mit den richtigen Powerstoffen aus einer gesunden Ernährung können Sie dem Alter ein „Schnippchen“ schlagen.

**„Ernährung 55plus“ zeigt es Ihnen:**

- 🕒 Erhalt der geistigen und körperlichen Vitalität
- 🕒 Prävention von altersabhängigen Erkrankungen
- 🕒 Vitalstoffe für das Plus an Lebensqualität
- 🕒 Tipps & Tricks für Ihren Alltag

**Kursformat: 8 Abende à 60 Min.**