**Ernährungsberatung Dr. Honscha**
Dr.vet. med. Kerstin Honscha (M. Sc. Ernährungstherapie)
Ferdinand-Jost-Straße
04299 Leipzig
Mobil: 01520 439455319
Email: info@ernaehrungsberatung-honscha.de

Ernährungs-
beraterin/DGE

Zertifizierte Kursleiterin
Zentrale Prüfstelle Prävention

Mitglied im VDOE
SICHTBAR. GEFRAGT. ANERKANNT.
BerufsVerband Oecotrophologie e. V.

# Ich nehme ab - Online

Das von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelte und bewährte Programm kann seit Herbst 2025 auch online angeboten werden. Dadurch wird eine ortsunabhängige Teilnahme möglich.

In kleinen Gruppen von 8 bis maximal 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben wir einen geschützten Raum für einen intensiven Austausch und das Finden individueller Lösungen. In der Gruppe steigern sich Motivation und Spaß. Gemeinsam lassen sich Ziele viel leichter erreichen.

**Wann ist Ich nehme ab – Online für Sie richtig?**

- Sie möchten endlich etwas für sich tun und Ihr Gewicht nachhaltig in den Griff bekommen
- Sie möchten Tipps, Infos und Unterstützung, damit der Start in ein leichteres, gesünderes Leben gelingt
- Sie sind über 18 Jahre alt
- Ihr Body Mass Index (BMI) liegt zwischen 25 bis ≤ 35 kg/m²
- Sie haben KEINE behandlungsbedürftigen Stoffwechselkrankheiten
- Sie sind motiviert und haben Lust diesen Weg gemeinsam mit Gleichgesinnten zu gehen

**Zwölf Trainingseinheiten umfassen jeweils 90 Minuten, immer donnerstags von 19:00 – 20:30 Uhr.**

| | |
|---|---|
| **12.02.: Start**: | ICH fange an |
| **19.02.: Gewohnheiten**: | ICH schaue genau hin |
| **26.02.: Getränke**: | ICH wähle bewusst aus |
| **05.03.: Bewegung**: | ICH bin aktiv im Alltag |
| **12.03.: Kohlenhydrate**: | ICH wähle pflanzliche Lebensmittel bewusst aus |
| **26.03.: Fett und tierische Lebensmittel**: | ICH wähle bewusst aus |
| **09.04.: Selbstfürsorge**: | ICH entscheide, was mir gut tut |
| **23.04.: Stress**: | ICH entspanne mich |
| **30.04.: Ausnahmen von der Regel**: | ICH entwickle Strategien |
| **07..05.: Stillstand oder Rückfall** | ICH gehe weiter |
| **21.05.: Bewegung:** | ICH bin sportlich aktiv |
| **28.05.: Ziel**: | ICH ziehe Bilanz |

**ICH nehme ab- Online** erfüllt die Qualitätskriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und ist als Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert. Ihre Krankenkasse unterstützt die Teilnahme (Kurs-ID: KU-ER-65ZFA4).

Sie haben Fragen zum Programm oder möchten sich zum Kurs anmelden? Kontaktieren Sie mich!