

Vorteile

Unser kostenloses Kursangebot bietet Ihnen

- eine Gruppe von Gleichgesinnten,
- langfristig eine geschmackvolle Ernährungsumstellung
- eine Gewichtsreduktion zur Verbesserung der Blutzuckerwerte
- Vorbeugung von Folgeerkrankungen (Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, ...)
- freudvolle Bewegung im Alltag
- sich mit sich selbst, in sich selbst wieder wohler fühlen



Raus aus dem Pantoffel,
rein in den Turnschuh!



Leichter leben

Melden Sie sich an – so bleiben Sie gesund! Informationen zum kostenlosen Angebot und die nächsten Kurstermine erfahren Sie unter www.gesundheitskasse.at/vordiabetes2



ÖGK Salzburg

Gesundheits-Informations-Zentrum
Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg
Tel. 05 0766-178800
giz-salzburg@oegk.at

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Fotos/Bilder: Shutterstock, ÖGK
Hersteller: Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag Ges.m.b.H.,
Mitterbergstraße 36, 8962 Gröbming
Satz- und Druckfehler vorbehalten

Leichter leben

Blutzucker und Körpergewicht
im Griff – so bleib ich gesund!



Leichter leben

Wohlfühlen mit Genuss – so bleib ich gesund!

Für alle Versicherten der ÖGK ab 18 Jahren

- mit Übergewicht oder Adipositas Grad 1 (BMI bis 35 kg/m²)
- mit erhöhten Blutzucker-, Blutdruck- oder Blutfettwerten
- die das Risiko von Begleit- und Folgeerkrankungen reduzieren möchten

Nutzen Sie eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung zur Abklärung Ihres Gesundheitszustandes vor der Kursteilnahme.



Leichter leben!

Einige Kilos und Bauchumfang verlieren, Blutwerte normalisieren und neue gesunde Gewohnheiten in den Alltag aufnehmen.

Kursinhalte und Kursdauer

In der ersten Phase finden 4 Module mit je 3 Stunden in 4 Wochen (1x wöchentlich) statt.

Inhalte sind:

- der persönliche Motivationsaufbau
- die Unterstützung bei der Verhaltensänderung in Richtung eines aktiveren Lebensstils
- Vorschläge zu einer genussvollen Ernährung
- Ideen zur richtigen Bewegung für Sie

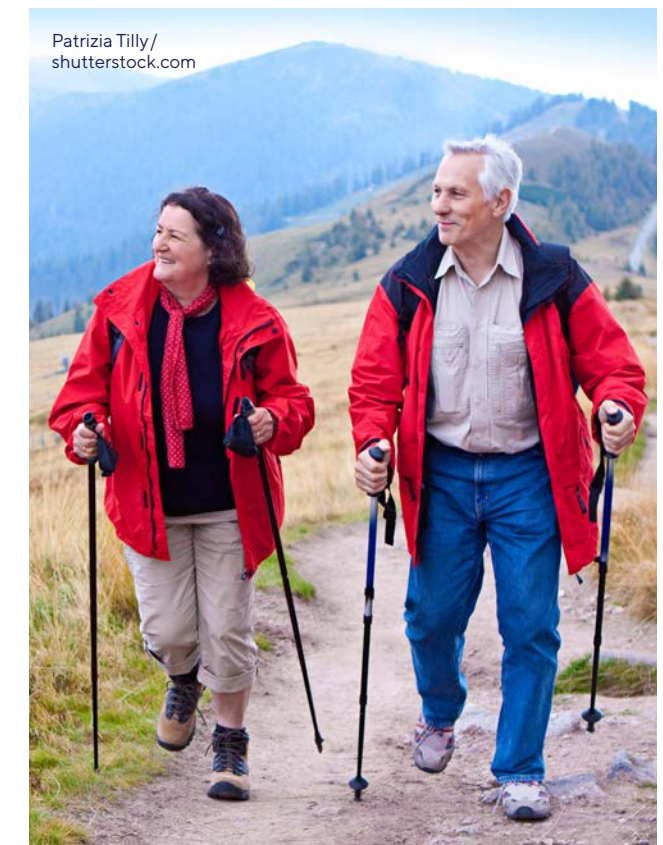
Begleitet werden diese Module von einer individuellen Ernährungsberatung, einem Kochkurs (4 Stunden) und einem persönlichen Coaching. Bewegungseinheiten können Sie wohnortnah in Anspruch nehmen.

Nach 6 bis 8 Wochen folgen in einer zweiten Phase 2 weitere Module (1x wöchentlich) in denen Sie nochmals intensiv bei der Festigung Ihres neuen Alltags unterstützt werden.

In den folgenden 3 Monaten finden weitere 6 Einheiten leicht für Sie zugänglich online in Webinarform statt. Damit wird Ihr langfristiger Erfolg gefördert!

Ziele

- Gewichtsabnahme & Verringerung des Bauchumfanges
- Bewegter Alltag
- Genussvoll essen
- Verbesserung der Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte



Patrizia Tilly / shutterstock.com