

Präventionskurs Ernährung

hier im Familienarzt Zentrum

**Aufgepasst! Einfach besser Essen –
Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung**

10 Termine; 1x wöchentlich, donnerstags

Start: 13.02.2025, 17.30 – 18:30 Uhr

Gesundheit bedeutet nicht Verzicht, sondern ein genussvoller Weg zu einem gesunden Leben. Ziel ist die Umsetzung alltäglicher Veränderungen im Lebensstil, die zu einer Verbesserung des Gesundheits- und Lebensgefühls führen. In diesem Kurs erwarten Sie u.a. die Inhalte zu Portionsgrößenempfehlungen, die Energiedichte der Lebensmittel, verschiedene Nährstoffe sowie die Themen Hunger, Appetit und Sättigung.

Wir möchten auch aufräumen mit Ernährungsmythen und lassen dazu genügend Raum für aktuelle Fragen.

Es wird eine Zubereitung geben, bei dem Sie die theoretisch vermittelten Kenntnisse praktisch ausprobieren können.

Kosten: 145,00 EURO. Auf Nachfrage der Versicherten bezuschussen die gesetzlichen Krankenkassen Präventionskurse gemäß §20 SGB V mit bis zu 100%.

Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse: Kurs-ID bei der Zentralen Prüfstelle Prävention: KU-ER-66DB9G.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Informationen unter der Telefonnummer: 05223 / 97694 17 bei Frau Büscher. **Anmeldung per Mail: mbuescher@gim-faz.de**

Wir freuen uns auf Sie!

Sollten nicht ausreichend Teilnehmer zusammenkommen behalten wir uns vor den Kurs kurzfristig abzusagen.