

## **Seminar zum Thema**

### **WEIGHT LOSS GROUP**

#### **Erfolgreich und dauerhaft Abnehmen in der Gruppe - gemeinsam geht`s leichter!**

#### **Zielstellung und Auswirkungen:**

- ✓ Erfolgreiche und dauerhafte Körperfettreduktion zur Erreichung der persönlichen Wohlfühlfigur
- ✓ Reduktion des Gesundheitsrisikos und Steigerung von Vitalität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- ✓ Umsetzung von Ernährungsempfehlungen zur gezielten Stoffwechselankurbung
- ✓ Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten in der Gruppe – gemeinsam Abnehmen fällt leichter
- ✓ Erreichung der Ziele durch Motivation, Unterstützung, Beratung und professionelle Betreuung

#### **Spezielle Inhalte der 8 Einheiten:**

##### **1. Einheit: Energiebilanz – goldene Regeln – Nahrungsmittelgruppen – Auswahl – Kombinationen**

Säulen für eine erfolgreiche Körperfettreduktion ohne JoJo-Effekt, Veränderungen des Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsverhaltens, Nahrungsgruppen – Vertreter, Wirkungen, Vorkommen, Bedeutung, Quellen, Energiedichte, Nährstoffdichte, Ungünstige und empfehlenswerte Kombinationen bestimmter Nahrungsmittel, Stoffwechselankurbung durch Ernährung, Konkrete Empfehlungen zur Nahrungsmittelauswahl und zu einzelnen Nahrungskombinationen, Bedeutung des Flüssigkeitsbedarfs inklusive Empfehlungen

**Inklusive** Portionsgrößen-Ratespiel, Tabellen zu Portionsgrößen, Hilfreiche Tabellen zur Nahrungsauswahl, Veränderungen mit Actionplan, Ernährungsprotokoll und Handout

##### **2. Einheit: Gesundheitsgewinn durch Gewichtsreduktion – Essen und Psyche – Mood and Eating**

Fettverteilung, Gesundheitsgewinn und Vorteile bei Gewichtsreduktion, Gründe für die Entstehung von Übergewicht, „Stages of Change Model“ (Prochaska und DiClemente) Etappen eines Veränderungsmodelles in der Praxis, Überlegungen zum Ernährungsverhalten, SMART Planning, Essen und Psyche, Veränderungen, Gründe der Nahrungszufuhr, Bekämpfung von Hindernissen

**Inklusive** Lifestyle Questionnaire, Motivationsfragebogen, SMART Planning und Handout

### 3. Einheit: Stress und Ernährung – Stress und Bewegung – Bewältigungsstrategien – Energiedichte

Burn more than you chew! Auswirkungen von Ernährungsumstellung und sportlicher Aktivität in Kombination auf eine Gewichtsabnahme, Körperliche Aktivität – warum die Mühe?

Stress: Urmodell und moderne Formen, Auswirkungen von Stress (Chemie, Neurotransmitter, Hormone), Richtiger Umgang mit Stress, Bewältigungsstrategien anhand mehrerer Beispiele, Tipps um ein „Jungbrunnen“ zu bleiben, Stress & Bewegung, Stress & Ernährung, individuell richtige Ernährung in hektischen Zeiten, Energiedichte, Nahrungsmittelaustausch anhand von Beispielen

**Inklusive** Mood-Sport-Food-Diary, Fragebogen zur Einstellung, Motivation, Zielerreichung, Beispielmahlzeitenpläne zur leichten effektiven Kalorieneinsparung, Healty-Shopping-Card und Handout

### 4. Einheit: Kohlenhydrate – Glykämischer Index – Glykämische Last – Blutzucker – Insulin

Einteilung, Bedeutung und Wirkungen der Kohlenhydrate, Nahrungsfasern (Ballaststoffe), Ernährungspyramide, glykämischer Index (GI), glykämische Last (GL), Bedeutung und Wirkungen von Insulin, Wirkungen und richtiger Umgang mit Süßstoffen, Blutzuckerspiegel mit graphischen Darstellungen

**Inklusive** Energiedichte- bzw. Satiety-Shopping-Card, Tabellen zu GI und GL Handout

### 5. Einheit: Eiweiß – Proteine

Aufgaben, Bedeutung und Wirkungen von Eiweiß, Aminosäuren, Stoffwechsel, Biologische Wertigkeit von Eiweiß, Vegetarismus und Eiweiß, Proteinbedarf, Proteinquellen, Kombinationen, Empfehlungen für den Alltag

**Inklusive** Eiweißgruppen, Beispiele und Handout

### 6. Einheit: Fett – Alkohol – Salz – LM-Kennzeichnung – LM-Täuschungen – Haltung gegenüber Diäten

Einteilung, Funktionen und Wirkungen der Fette im Körper, Empfehlungen für einen gesunden Umgang mit Fett, Alkohol und Wirkungen, Salz und Wirkungen, Nahrungsmittelkennzeichnungen, Täuschungen bei Lebensmittelkennzeichnungen, Nährwerttabellen und praktische Beispiele, Gesundheit und Ernährung in den Medien, Haltung gegenüber Diäten, individuelle Optimierung des Ernährungsverhaltens

**Inklusive** Alkohol Quiz, Salz Quiz, Food Labelling Tabelle, Ratespiel zu Ernährungsfakten und Ernährungsmythen

## **7. Einheit: Der Umgang mit der Versuchung**

Umgang mit Versuchungen im Alltag, Umgang mit Rückfällen, Besprechung der Veränderungen im Ernährungsverhalten in bestimmten Lebenssituationen, Ratschläge zur gezielten Verhaltensmodifikation

**Inklusive** Umgang mit Restaurantbesuchen und „Take Away“-Verzehr, Ratespiel mit „Temptation-Cards“ bzw. Karten der Versuchung: Wie würden Sie mit diesen Versuchungen umgehen?, Überblick zu den gemachten Fortschritten und Handout

## **8. Einheit: Motivation und Aufrechterhaltung**

Definition von Motivation – Wie fühlt und verhält sich eine motivierte Person?, Wie fühlt und verhält sich eine nicht motivierte Person?, Automatisiertes Denken, Kognitive Umstellung – Unbewusstes Denken, Besprechung anhand von praktischen Beispielen, Erfolgreiche Maintainers, Abschlussberatung

**Inklusive** Auswertungsformular und Handout

**Weitere Einheiten zu verschiedenen Themengebieten**

**im Rahmen der Weight Loss Group nur auf Anfrage!**