

# Gewichtscoaching

## Hintergrund und Zielsetzung

Um das Körpergewicht zu reduzieren ist es wichtig, die eigene Energiebilanz richtig einschätzen zu können und auf möglicherweise auftretende Krisen und Konflikte in Verbindung mit Esssituationen vorbereitet zu sein. Während des Kurses werden aktuelle wissenschaftliche Studien, Einschätzungen und Diätkonzepte vorgestellt.

Das Verhältnis von Kohlenhydraten und Fetten und aktuelle Trends wie intermittierendes Fasten werden unter die Lupe genommen. Auch der Einfluss von körperlicher Aktivität wird genauer betrachtet.

## Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Es wird ein Raum mit Stühlen für alle Teilnehmenden benötigt. Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

## Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- Ernährungsphysiologische Grundlagen
- Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens
- Strategien für eine nachhaltige Verhaltensänderung
- Übungen für den Alltag