



## Der Ordner zum Trainingsprogramm

Den Ordner gibt es zum  
Preis von € 35,00 zuzüglich  
Versandkosten.  
Artikelnummer 121507

Bestellt werden kann er beim

**DGE-MedienService**  
Tel 0228 9092626  
Fax 0228 9092610  
www.dge-medien-service.de

Dass die Empfehlungen in  
**ICH nehme ab** wissenschaftlich  
fundiert, aktuell, richtungswei-  
send und in die Praxis umsetz-  
bar sind, hat übrigens die Zeit-  
schrift ÖKO-TEST in ihrer Februar-  
Ausgabe 2005 im Test „Diäten“  
bestätigt, indem sie dieses  
Trainingsprogramm mit der  
Note „sehr gut“ ausge-  
zeichnet hat.



## ICH nehme ab

ist ein Selbsthilfeprogramm, d.h., Sie können  
die einzelnen Schritte alleine erlernen und  
umsetzen.

Vielleicht macht es Ihnen mehr Spaß, in der  
Gruppe gemeinsam mit Anderen an Ihrer  
Ernährung und Ihrem Gewicht zu arbeiten.

**Das Treffen in Gruppenform mit mehreren  
„Gleichgesinnten“ hat viele Vorteile:**

- In Gesellschaft abzunehmen ist unter-  
haltsamer und macht mehr Spaß
- Sie haben einen Ansprechpartner in  
kritischen Situationen – auch nach dem  
Programm
- Sie motivieren sich gegenseitig
- Sie helfen einander, durchzuhalten
- Sie können nützliche Infos und  
Tipps austauschen
- Der Gruppentermin ist eine willkommene  
Abwechslung im Alltag
- Jedes gemeinsame Treffen spornt an, dem  
Ziel wieder ein Stück näher zu kommen

## Kursangebot zum Trainingsprogramm



# ICH nehme ab



Ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen

## ICH nehme ab

das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühl – für Sie persönlich. Es ist ein Trainingsprogramm, das auf langjährige praktische Erfahrungen aufbaut. In 12 Schritten führt es Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen, um so an Gewicht zu verlieren.

Kurz und verständlich vermittelt ICH nehme ab die Grundlagen vollwertiger Ernährung. Es gibt keine festen Speisepläne und keine Vorschriften, sondern Anregungen. Ein umfangreiches Rezeptheft regt dazu an, das Essen nach persönlichen Vorlieben zusammenzustellen – denn der Genuss darf nicht zu kurz kommen.

Tipps für mehr Bewegung bringen Fitness und kurbeln den Energieverbrauch zusätzlich an. ICH nehme ab dient somit auch als Anleitung, um regelmäßige Bewegung im Alltag zu integrieren und zu fördern. Die Anleitungen zur Entspannung führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Mit Ich nehme ab stehen Sie selbst im Mittelpunkt!**

### ICH nehme ab ist

- ein Dauerprogramm für Dauererfolg
- ein Handbuch für den täglichen Gebrauch
- abwechslungsreiches Essen und Trinken
- ein Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- ein individuelles Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt

**Das Programm für viele persönliche Erfolgsschritte**

## Zwölf Schritte zum ICH

**12 Schritte führen zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise.**



- 1. Schritt** Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen
- 2. Schritt** Sich beim Essen und Trinken beobachten
- 3. Schritt** Viel trinken und sich mehr bewegen
- 4. Schritt** Auf der Suche nach dem Fett
- 5. Schritt** Schlank und satt mit Getreideerzeugnissen, Gemüse und Obst
- 6. Schritt** Dickmachende Gewohnheiten entdecken
- 7. Schritt** Entspannen statt Essen – bei Langeweile, Kummer und Stress
- 8. Schritt** Mit Krisen richtig umgehen
- 9. Schritt** Ich sage nie mehr nie!
- 10. Schritt** Ich lerne positiv zu denken
- 11. Schritt** Sich Gutes tun
- 12. Schritt** Ziel erreicht – was nun?

**Langfristiger Erfolg für das Körpergewicht und die Gesundheit sind das Ziel.**

