

Curriculum / Themenübersicht Online-Kurs: Mein Wunschgewicht

Lernen Sie in 8 Modulen nachhaltig Ihr Gewicht zu reduzieren.

Modul für Modul bekommen Sie neue Informationen und Anregungen. Mit den Modultests können Sie überprüfen ob Sie die Inhalte verinnerlicht haben. Erst danach wird die folgende Kurseinheit für Sie freigeschaltet. Sollten Sie einmal nicht die Zeit finden Ihre Kurseinheit zu absolvieren, kein Problem, die Länge des Kurses wird automatisch auf bis zu 14 Wochen verlängert. Wenn Sie die Kurseinheiten absolviert haben bekommen Sie eine Bescheinigung mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse die Kursgebühr (bis zu 100%) erstattet bekommen können.

Ausschlusskriterien:

Ein BMI $<18,5$ oder $>30 \text{ kg/m}^2$ stellt ein Ausschlusskriterium für die Kursteilnahme dar. Bei einem BMI zwischen $30-35 \text{ kg/m}^2$ ist vor der Kursteilnahme ein Arzt zu konsultieren. Sollten bei Ihnen eine sekundäre oder syndromale Adipositasform oder eine Essstörung vorliegen, dürfen Sie aus medizinischen Gründen nicht am Kurs teilnehmen.

1.Kursmodul:

- Das eigene Gewicht einschätzen
- Warum will ich abnehmen? - Motivation klären
- Realistische Ziele setzen
- Direkt starten mit ersten Ernährungstips
- Das Ernährungstagebuch

2.Kursmodul:

- Warum nimmt man überhaupt zu?
- Die leidigen Kalorien
- Wie viel Energie benötige ich am Tag?
- Low Carb oder Low Fat?
- Absolute Verbote oder flexible Kontrolle?
- Ziele richtig formulieren
- Reflexionsaufgabe - Das Ernährungsprotokoll

3.Kursmodul:

- Wo kann ich Kalorien sparen?
- Der Kaloriengehalt der Nährstoffe
- Warum sollten Sie nicht am Protein sparen?
- Wie spare ich am besten?
- Fett- und Zuckerfallen - das Zuordnungsspiel
- Reflexionsaufgabe - Das Ernährungsprotokoll
- Fett-Austauschtabelle
- Hausaufgabe - ein paar kleine Ziele setzen

4.Kursmodul:

- Abnehmen und trotzdem satt werden? - Das Energiedichteprinzip
- Wie funktioniert das mit der Sättigung
- Protein sättigt am besten
- Ballaststoffe - so überflüssig wie der Name andeutet?
- Wovon hängt die Energiedichte ab?
- Vorteile der niedrigen Energiedichte

5.Kursmodul:

- Augen auf beim Einkauf
- Den Einkauf planen
- Drei goldene Regeln
- Was landet im Einkaufswagen?
- Was verrät das Etikett?
- Vollkorn und Zucker erkennen
- Wichtige Zubereitungstipps
- Wochenaufgabe - Der bewusste Einkauf

6.Kursmodul:

- Die Rolle von Sport und Alltagsaktivität
- Die Speicher anzapfen
- Bewegung hilft bei Gewichtsmanagement
- Alltagsaktivität ist ausschlaggebend
- Die Muskeln stärken und erhalten
- Wie viel bewege ich mich?
- Den Schweinehund überwinden
- Wie hoch ist der Energieverbrauch bei verschiedenen Aktivitäten
- Richtig trinken

7.Kursmodul:

- Diäten, Wundermittel und Fatburner
- Finger Weg von einseitigen Diäten
- Der Jojo-Effekt
- Fastenkuren
- Formula-Diäten
- Light -Produkte
- Fatburner - Anheizer oder Werbelüge
- Wundermittel und Co.
- Bewegungschallenge - Ziele erreicht?

8.Kursmodul:

- Das eigene Verhalten - Wo liegen die Knackpunkte
- Wie klappt es bisher
- Das Gewicht stagniert - Was hilft?
- Essen aus verschiedenen Gründen
- Das eigene Verhalten im Blick
- Belohnung und Entspannung
- Das Gewicht halten
- Weiterhin viel erfolg