

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 umzustellen, um so dauerhaft an Gewicht zu verlieren.

Kurz und verständlich vermittelt ICH nehme ab die Grundlagen richtiger 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 kurmbeln 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 Dauernerfolg
- 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.