



## 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 unterhaltsamer 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

## Der Ordner zum Trainingsprogramm

Den Ordner gibt es zum Preis von € 35,00 zuzüglich Versandkosten.  
Artikelnummer 121507  
Bestellt werden kann er beim

### DGE-MedienService

Bornheimer Straße 33 b  
53111 Bonn  
Tel. 0228 9092626  
Fax 0228 9092610  
[www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)

Dass die Empfehlungen in **ICH nehme ab** wissenschaftlich fundiert, aktuell, richtungweisend und in die Praxis umsetzbar sind, hat übrigens die Zeitschrift ÖKO-TEST in ihrer Februarausgabe 2005 im Test „Diäten“ bestätigt, indem sie dieses Trainingsprogramm mit der Note „sehr gut“ ausgezeichnet hat.



## Kursangebot zum Trainingsprogramm

# ICH nehme ab



Ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen