

# Diätetik- und Ernährungsseminare Bettina Dräger

Feldstraße 2d, 21614 Buxtehude, Telefon (04163) 86 58 004

---

## Übergewicht, Adipositas und Metabolisches Syndrom

Wie ein globales Lauffeuer breitet sich das Übergewicht und die Adipositas aus. Sowohl Industrienationen als auch sich entwickelnde Länder erfahren in den letzten Jahren einen epidemischen Anstieg. In Deutschland gelten die Hälfte aller Erwachsener inzwischen als übergewichtig. Besonders alarmierend ist auch die steigende Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlicher.

### Seminartermin:

8. April 2011, 12:00 - 19:00 Uhr

9. April 2011, 09:00 - 16:00 Uhr

### Seminarthemen:

- Grundlagen, Zahlen, Daten, Fakten
- Begriffsbestimmungen, Ursachen, Folgen
- Übersicht über Meßmethoden
- Datendokumentation und Auswertung
- Behandlungsmöglichkeiten und Leitlinien der Fachgesellschaften
- Abnehmprogramme und Anforderungen der Fachgesellschaften und Krankenkassen
- Multidiziplinäre Therapiekonzepte (Bewegung, Verhalten, Medikamente, OP)
- Übersicht und Pro/Contra kommerzieller Abnehmprogramme und Diäten: Formula-Diäten, Trend-Diäten, Low-Carb-Methoden (Glykämische Last, Logi-Methode, Metabolic Balance, Metabolic Typing), Trennkost, Weight Watcher-Programm
- Psychologie des Essverhaltens, Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz, Motivation, flexible und rigide Ess-Kontrolle, Ess-Störungen
- Schulungsmethoden (Einzel- und Gruppenschulungen)
- Bewegungs- und Sportprogramme
- Therapieangebote wie Akupunktur, Entspannungsmethoden und Hypnose
- Fallbeispiele und Gruppenübungen

### Seminarziel:

Dieses Seminar bietet Ihnen einen Überblick, welche Programme und Therapieangebote für Betroffene sinnvoll und hilfreich sind. Langfristig hilft den Betroffenen nur eine komplette Ernährungs- und Lebensstiländerung. Wir erarbeiten gemeinsam Empfehlungen für ein ganzheitliches Abnehmprogramm und wie Sie dieses Konzept in ihrer Beratung erfolgreich umsetzen.

# Diätetik- und Ernährungsseminare Bettina Dräger

Feldstraße 2d, 21614 Buxtehude, Telefon (04163) 86 58 004

---

## **Seminarpreis:**

330,00 Euro zzgl. MwSt. inklusive ausführlicher Seminarunterlagen, Pausengetränke und kostenlose Hotline-Nutzung für 6 Monate.