



Übergewicht? Keine Diät hilft! Was tun?

Das Leben ist schön! Tipps von einer Ernährungsberaterin der AOK

Inhalt: Fr. Breitbach von der AOK stattet unserem Jugendhaus einen Besuch ab, damit Kinder und Jugendliche endlich die Chance haben ihr Idealgewicht selbst in die Hand zu nehmen.

Sie erklärt uns wie Übergewicht zustande kommt, was es für Folgen hat und wie man sich selbst helfen kann.

Dazu machen wir einige Spiele zur Auflockerung, diskutieren über unsere Essgewohnheiten und kochen was leckeres. Außerdem gibt es für jeden Teilnehmer Infoblätter, wer möchte auch für die Eltern, und einen Ernährungsplan mit Tagebuch, der bei der Auswahl der Lebensmittel helfen soll und aufzeigt, was man verändern muß und schon verändert hat, um abnehmen zu können!

Mitzubringen sind:

Haargummis

Bei Bedarf wird ein kostenloser Nachfolgetermin vereinbart, um bei der Tagebuchführung eine Woche später nochmals beratend zur Seite zu stehen.

Gruppengröße: mind. 7, max. 15 Teilnehmer/innen

Beginn: 06.10.2006 Ende: 06.10.2006

Gebühr: 2.00 Euro

Termin/e: 06.10.2006 14:00 Uhr |

Information und Anmeldung:
www.lemon-net.de

LEMON

Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763
info@lemon-net.de, <mailto:info@lemon-net.de>, www.lemon-net.de, www.friends.lemon-net.de