

Neues ONLINE-Angebot: Ernährungstherapie in der Gruppe Ihr Start in ein leichteres Leben - Gemeinsam stark zum Ziel!

Sie denken über eine Adipositas-Operation nach und wollen sich optimal vorbereiten? In meiner kleinen Therapiegruppe finden Sie die Unterstützung, die Sie brauchen - egal wo Sie wohnen.

Was erwartet Sie?

- Sie erhalten alle wichtigen Informationen zur Ernährung vor und nach der OP.
- In einer kleinen Gruppe tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Mal pro Monat aus. In der Gruppe finden Sie Motivation und werden gemeinsam mit Gleichgesinnten auf die Operation vorbereitet.

Warum eine Gruppe?

- Die Vorbereitung in der Gruppe ist günstiger als Einzeltherapie und wird von den Krankenkassen anerkannt.
- Der Austausch mit anderen motiviert und stärkt Sie.
- Sie erfahren, dass Sie nicht allein sind!
- Sie lernen vom Wissen und den Erfahrungen anderer Gleichgesinnter.
- Sie bekommen dieselben Informationen, wie in der Einzeltherapie.

Für wen ist dieses Angebot geeignet?

- Für alle, die sich einer Adipositas-Operation unterziehen möchten.

Inhalte der Gruppentermine:

- Grundlagen der Ernährung vor und nach Adipositas-Chirurgie
- Ziele, Chancen und Risiken bei der Ernährung nach Adipositas-Chirurgie
- Bisherige Essgewohnheiten besprechen und Schritt langfristig verändern
- Informationen zur speziellen Ernährung, z.B. drei Phasen des Kostaufbau, Einsatz von Vitaminen und Mineralstoffen, Eiweißversorgung, uvm.
- Leberentlastung – wie funktioniert die Vorbereitung auf die Operation
- Umgang mit emotionalem Essen, achtsam Essen
- Zeit für Ihre Fragen
- Sie erhalten kostenlos umfangreiches Informationsmaterial
- **Gemeinsam schaffen wir das!**

Wie komme ich in den nächsten Kurs?

- **Start:** 1 x im Monat startet ein neuer Kurs
- **Dauer:** 1 x 60 + 4 x 40 Minuten, Termine sind 1 x pro Monat zur gleichen Zeit
- **Kosten:** 210 € pro Teilnehmer:in. Die Teilnehmerzahl ist auf 5 (max 6 Personen) begrenzt

Anmeldung und Information:

Ernährungstherapeutin Maria Pfingsten, <https://www.gutes-gewicht.de>
Schreiben Sie mir einen Email: maria.pfingsten@web.de

Zusätzliche Angebote:

- Einzelberatung (oder zusätzliche Gruppentermine): Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zusätzliche Unterstützung benötigen oder 6 Termine vorweisen müssen.
- Termine zu weiteren Themen: z.B. Essstörungen, Lipödem, emotionales Essen, Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Stressbewältigung sind in Planung, regelmäßige Gruppentreffen nach OP zum Austausch von Erfahrung und Wissen