



Kurskosten: 1.705,- €

Die meisten Krankenkassen erstatten ihren Versicherten bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kosten.

Diese Informationen erhielten Sie von:



(Praxisstempel)

www.docweight.de



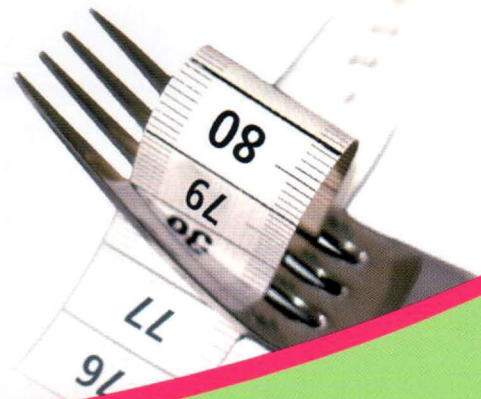
Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.
in Kooperation mit dem
Verband der Diätassistenten -
Deutscher Bundesverband e.V.

DW-Flyer-Version 2.1 | Bildquellen: Gabel: © emmi, Hantel: © ErickN, Stethoskop: © babimu, Spielfigurengruppe © Mellimage, Treppe: © Andrzei / fotolia.de | Copyright: BDEM + VDD



Gemeinsam für ein
leichteres und
gesünderes Leben.

Schwerpunktpraxis für ●●●
ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM





DOC WEIGHT®

... ist ein **Therapieprogramm** zum aktiven und dauerhaften Gewichtsmanagement.

Ein Team aus Ernährungsmedizinern, Diätassistenten, Psychologen und Sportfachkräften unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu einem leichteren und gesünderen Leben.

Innerhalb des Gruppenprogramms trainieren Sie schrittweise die Umstellung Ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten. Unter fachlicher Anleitung werden Sie zu einem aktiven und bewegten Lebensstil motiviert.

Das integrierte Verhaltenstraining hilft Ihnen, die Veränderungen dauerhaft in Ihrem Leben zu verankern und umzusetzen.

Wer kann teilnehmen?

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit einem BMI (body mass index) von mehr als $40 \text{ kg}/(\text{m})^2$.

Wenn Begleiterkrankungen wie z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder ähnliches vorliegen, ist eine Teilnahme ab einem BMI $> 35 \text{ kg}/(\text{m})^2$ möglich.

Welche Teilnahme-Voraussetzungen gibt es?

Ihre eigene Motivation zu einer dauerhaften Lebensstilveränderung sollte hoch sein. Die Notwendigkeit der Maßnahme wird von Ihrem Hausarzt bescheinigt.

Wie lange dauert das Programm?

Das Programm läuft über 52 Wochen.

Wie viele Personen können an einem Kurs teilnehmen?

Die Gruppen umfassen 8-12 Teilnehmer.

Was erwartet mich?

- Medizinische Eignungs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- 25 interaktive Gruppensitzungen bestehend aus
 - > 2 ärztlich geleiteten Einheiten zu Beginn und am Ende des Kurses
 - > 12 Einheiten Verhaltenstraining
 - > 10 Einheiten Ernährungstraining
 - > 1 Einheit Bewegungstraining
- 2 Einzelberatungen Ernährung
- 2 praktische Ernährungseinheiten (1 x Lehrküche und 1 x Einkaufstraining)
- 40 praktische Bewegungseinheiten (Aquafitness, Walking/Nordic-Walking)
- Individuelle Abschlussbesprechung mit dem Arzt und gemeinsame Planung weiterer Schritte

