

11. Januar 2006

NÖ Gebietskrankenkasse startet „Schlank ohne Diät“

Kostenloses Abnehmprogramm mit professioneller Hilfe

Die NÖ Gebietskrankenkasse bietet jetzt allen ihren Versicherten professionelle Hilfe an, um im neuen Jahr überflüssige Kilos los zu werden: Morgen, 12. Jänner, fällt um 19 Uhr im WIFI in St. Pölten, Mariazeller Straße 97, mit einem Informationsabend der Startschuss für das von der Medizinischen Universität Wien entwickelte Abnehmprogramm „Schlank ohne Diät“. Weitere Auftaktveranstaltungen erfolgen in Baden (15. März), Amstetten (16. März) und Horn (24. Mai). Die Anmeldung ist bei den Informationsabenden möglich. Die Teilnahme am Programm ist kostenlos.

Die Methode „Schlank ohne Diät“ ist bereits seit mehr als 25 Jahren im Einsatz und basiert auf einer langfristigen Änderung der Essgewohnheiten und des Bewegungsverhaltens. Bei fünf Gruppensitzungen im 14-tägigen Abstand lernen die TeilnehmerInnen, das Abnehmprogramm gezielt anzuwenden und in Eigenregie fortzusetzen. Die Schwerpunkte dabei sind z. B. die Berechnung eines persönlichen Wochenkalorienwertes und das Führen von Essprotokollen. Ziel ist, im Durchschnitt ein halbes Kilo pro Woche abzunehmen. Nach einem Jahr werden die TeilnehmerInnen zu einer Nachkontrolle eingeladen.

Weitere Informationen: NÖ Gebietskrankenkasse, Öffentlichkeitsarbeit, 3100 St. Pölten, Dr. Karl Renner-Promenade 14 – 16, Telefon 050899/5125, e-mail oea@noegkk.at, www.noegkk.at

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at