

# Die Bergstadt speckt jetzt ab

## Gesundheitsnetzwerk startet Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion

**OBERNKIRCHEN** (em). Die „Länger besser leben“-Stadt macht sich dünn. Dass ausge-rechnet in der Schlemmerzeit vor Weihnachten ein Gruppen-programm zur Gewichtsreduk-

tion startet, soll den Kampf gegen die Festtagspfunde aber nicht vorverlegen, sondern hat eher symbolischen Charakter: Angeboten wird nämlich keine Crash-Diät mit anschließendem



**Damit der Knopf wieder zu geht, macht sich die „Länger besser leben“-Stadt dünn.**

Jo-Jo-Effekt, sondern ein Kurs, der Appetit auf gesundes Essen machen dürfte.

Bevor das eigentliche Training mit insgesamt acht Terminen bis in den März kommenden Jahres hinein startet, gibt es gleich zwei kostenlose Infoveranstal-

tungen, zu denen BKK24 und ernährungs-check-point in das K(l)assenzimmer am Sülbecker Brand 1 einladen. Zu den beiden Terminen am 14. November, um 10 oder alternativ um 19 Uhr, werden Anmeldungen im Aktionsbüro der „Länger besser leben“-Stadt unter 05724/971-217 entgegen genommen. Wer sich danach für das Seminar entscheidet, zahlt als Versicherter der BKK24 keinen Cent. Kunden anderer Kassen sollten sich vorher erkundigen, ob zumindest ein Teil der Kursgebühren in Höhe von 125 Euro übernommen wird. Ohne Hungerkur zur Traumfigur ist möglich, wenn man nicht nur kalorienreduzierte Rezepte zum Nachkochen sammelt, sondern alle Aspekte des täglichen Ernährungsverhaltens berücksichtigt. Dazu zählen Faktoren wie der Heißhunger nach einem

stressigen Tag, das Knabbern vor dem Fernseher oder der Speiseplan der Werkskantine. Auch bewusstes Einkaufen und Kochen mit überschaubarem Aufwand entscheiden mit, ob man lecker essen und gleichzeitig sein Gewicht reduzieren kann.

Foto: privat

Schaumburger  Wochenblatt