

# Kurs: Verhalten ändern statt Kalorien zählen

## „Gewichts-Coaching mental“

**Hameln.** Abnehmen beginnt im Kopf! Warum das so ist und wie das funktioniert, wird im Kurs „Gewichts-Coaching mental“ der Krankenkasse BKK24 erlernt. Das Kursangebot basiert auf einem Konzept des „RICHTIG ESSEN“-Instituts und zielt auf die richtige innere Einstellung zu einer gesunden Ernährung.

Dafür muss nicht etwa gewartet werden, bis die Waage eine bestimmte Zahl überschreitet, sondern ist vor allem auch präventiv sinnvoll. Mit einer Oecotrophologin vereinbaren die Teilnehmer individuelle Ziele, die in der Folge schrittweise umgesetzt werden. Abnehmwillige erhalten unter anderem konkrete Tipps zur Mahlzeiten-gestaltung und zu Portionsgrößen – mit dem Verzicht auf mühevoll Kalorienzählen. Im

Mittelpunkt steht das Erlernen neuer Verhaltensmuster, um gedankenloses und falsches Essen zu reduzieren oder zu vermeiden.

Der Kurs umfasst acht Gruppentreffen (jeweils montags von 18.15 bis 19.15 Uhr) und beginnt am 24. Oktober in den Räumen der BKK24 in Hameln (Ritterstraße 12). Der letzte Termin ist für Februar vorgesehen. Die Kursgebühr beträgt 149 Euro, von den Teilnehmern ist aber lediglich vor Kursbeginn ein Pfand in Höhe von 50 Euro zu bezahlen, der am Ende des Kurses zurückerstattet wird. Für Versicherte der BKK24 ist „Gewichts-Coaching mental“ komplett kostenfrei.

Anmeldungen sind ab sofort unter der Nummer (05151) 6060690 oder per E-Mail an [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de) möglich.