

Mit der BVAEB ab sofort „Leicht durchs Leben“



Unser Angebot

„Leicht durchs Leben“ ist ein kostenloses ambulantes Programm der BVAEB zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas (erhöhter Körperfettanteil) und dauert insgesamt 18 Monate.

Wir unterstützen Sie bei einer langfristigen Gewichtsreduktion und begleiten Sie auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil – auch um das Risiko von Folgeerkrankungen, wie beispielsweise Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), zu reduzieren. Gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus Medizin, Diätologie, Sportwissenschaft und Psychologie zeigen wir Ihnen, wie Sie neue Gewohnheiten in Ihren Alltag integrieren. Dabei helfen Ihnen die Tipps und Tricks aus praxistauglichen Schulungsvorträgen, wie zum Beispiel zu den Themen:

- » Wie gehe ich mit meinem Hunger- oder Sättigungsgefühl um?
- » Wie ändere ich meine Gewohnheiten?
- » Welche Bewegung passt für mich?

Programmablauf

Das Programm „Leicht durchs Leben“ gliedert sich in die beiden Module **BASIS** und **PRO**. Teilnehmen können Sie in Landesstellen bzw. Gesundheits- und Betreuungszentren der BVAEB. Vor der Teilnahme ist eine ärztliche Abklärung notwendig. Für nähere Informationen hierzu wenden Sie sich bitte an die zuständigen Präventionskoordinatorinnen und -koordinatoren. Nach der Wahl eines für Sie passenden **BASIS**-Kurses starten wir gemeinsam in eine neue Wohlfühlzeit.

„Leicht durchs Leben **BASIS**“ – der Start zur Lebensstiländerung:

Dauer:	6 Monate
Termine:	12 Kurseinheiten (alle 2 Wochen 1 Termin à 90 Minuten) zu den Themen Ernährung, Bewegung, Psychologie, Medizin
Begleitend:	Bewegungseinheiten – veranstaltet durch unseren Kooperationspartner Jackpot.fit

Im Anschluss an das erste Modul empfehlen wir die Teilnahme an „Leicht durchs Leben **PRO**“. Das zweite Modul dient dazu, das bereits Gelernte im Alltag zu festigen, und dauert zwölf Monate.

Anmeldung

Wien, Niederösterreich & Burgenland

Telefon: 050405-21891
wien.praevention@bvaeb.at

Steiermark

Telefon: 050405-21898
graz.praevention@bvaeb.at

Oberösterreich

Telefon: 050405-21894
linz.praevention@bvaeb.at

Salzburg

Telefon: 050405-21895
sbg.praevention@bvaeb.at

Kärnten

Telefon: 050405-21899
kft.praevention@bvaeb.at

Tirol & Vorarlberg

Telefon: 050405-21896
ibk.praevention@bvaeb.at

Alle Informationen finden Sie auch unter: www.bvaeb.at/leichtdurchsleben

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
Hersteller: SVD Büromanagement / **Fotos:** Shutterstock

