

Leichter leben! Wohlfühlen mit Genuss





**Geschmacklose Diät drinks
und furchtbare Fitnessübungen:
Wer will so abnehmen?**

Schlau: Abnehmen ohne Diät-Irrsinn ...

Wer kennt das nicht: Man ist unglücklich mit seinem Gewicht. Es tut zwar nichts weh, aber alltägliche Bewegungen strengen zusehends an. Kurzatmigkeit. Der eigene Körper schränkt persönliche Freiheiten immer mehr ein. „Also eine Diät“, denken viele. Und dann beginnt oft der Irrsinn: ständiger Hunger, geschmacklose Diät-Kost und dazu unwürdige Fitnessübungen ...

Ehrlich gefragt: Führt so etwas wirklich zu einem gesunden Gewicht?



Leichter leben! geht einen anderen Weg

Der neue Kurs *Leichter leben!* von der OÖGKK ist eine echte Alternative. Hier finden Sie auch ohne „Diät-Folter“ zu einem gesünderen Gewicht, das Sie später auch halten können. Denn *Leichter leben!* ist keines der üblichen Abnehmprogramme, die oft mehr Frust als Erleichterung stiften.

Vielmehr zeigt Ihnen unser Kurs ...

- wie Sie langfristig Ihre Ernährung umstellen können.
- wie Sie freudvoll Bewegung in Ihren Alltag bringen.
- wie Sie einfach, gesund und dabei kostenbewusst leben können.
- wie Sie das Risiko von Begleit- und Folgeerkrankungen reduzieren (unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen).
- wie Sie schmackhafte, gesunde Gerichte zaubern – ohne viel Fett.
- wie Sie falsche Diät-Versprechen der Werbung durchschauen können.





Mit folgender Formel können Sie Ihren BMI ermitteln:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)})}$$

Oder online unter:

forum.gesundheit.at ▷service ▷selbsttest

So laufen die Kurse: *Leichter leben! & Leichter leben!+*

Die OÖGKK hat zwei verschiedene Kurse für Sie im Angebot:

Der Kurs ***Leichter leben!*** ist optimal, wenn Sie mäßiges Übergewicht haben – das entspricht einem Body-Mass-Index (BMI) zwischen 25 und 29,9.

Bei deutlichem Übergewicht (BMI ab 30 bis 39,9) ist der Kurs ***Leichter leben!+*** Ihre richtige Wahl.

Besonders ab einem Body-Mass-Index von 30 steigt das Risiko, an Begleit- oder Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck oder Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates zu leiden.

Nutzen Sie eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung zur Abklärung Ihres Gesundheitszustandes vor der Kursteilnahme.

Ihren BMI können Sie ganz einfach selbst bestimmen (siehe Kasten).

Leichter leben!

BMI über 25 bis 29,9

Der Kurs dauert ca. 8 Wochen. Dabei treffen wir uns einmal pro Woche in der Gruppe (10 – 16 Teilnehmer/innen). Fünf der acht Module leitet eine Ernährungsfachkraft. Sie zeigt uns die Umstellung auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Kost.

Die restlichen drei Kurseinheiten gehts zum gemeinsamen Nordic Walken hinaus in die Natur. Eine professionelle Trainerin/ ein professioneller Trainer zeigt uns die richtige Technik.

Und wir erfahren, wie wir allgemein mehr Schwung in unseren Alltag bekommen.

Leichter leben!+

BMI über 30 bis 39,9

Dieser Kurs läuft ähnlich wie **Leichter leben!**, hat aber 18 Termine: Sieben Einheiten Ernährung, zehn Einheiten Bewegung und ein psychologisches Modul.

Ein Highlight von **Leichter leben!+** ist eine kulinarische Praxis-Einheit, in der wir zusammen gesund und schmackhaft kochen.

Zuvor schärfen wir in einem gemeinsamen Einkauf in der Gruppe unseren Blick für hochwertige, gesunde Lebensmittel.



Infos ▷ Seite 7

Für Unentschlossene: Einzigartige Vorteile!

Ob *Leichter leben!* oder *Leichter leben!+*, die OÖGKK freut sich bereits auf einen gemeinsamen Kurs mit Ihnen! Sind Sie neugierig, aber noch unentschlossen?

Die einzigartigen Vorteile unserer Kurse machen Ihre Entscheidung bestimmt leichter:



- **Nette Gruppe:** *Leichter leben!* ist für Menschen wie „du und ich“ gemacht. In unseren Gruppen kommt auch der Spaß niemals zu kurz. Verbissene „Ehrgeizler“ und „Abspeck-Wettkämpfe“ mag es anderswo geben – aber nicht bei uns.
- **Beratung ohne Predigt:** Hochqualifizierte Ernährungsspezialisten und Bewegungstrainer vermitteln Ihnen praktisches Wissen für einen gesünderen Lebensweg. Belehrende Predigten von trendigen „Vital-Gurus“ gibt es bei uns nicht.
- **Keine Eitelkeit:** *Leichter leben!* begleitet Sie auf Ihrem Weg zum persönlichen Wohlfühl-Gewicht! Um Eitelkeit, Körperkult und irgendwelche künstlichen Schönheitsideale geht es im Kurs garantiert nicht.
- **Genuss und Natur:** Gesundes Essen muss auch gut schmecken – und lockere Bewegung in natürlicher Umgebung macht am meisten Spaß: Diese Philosophie macht *Leichter leben!* aus.



Info und Anmeldung: Fragen kost' nix ...

Die *Leichter Leben!* Kurse starten laufend. Informationen zu den Programmen und die nächsten Kurstermine in Ihrer Nähe erfahren Sie unter:

Kontakt:

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention der OÖ Gebietskrankenkasse

Telefon: **05 78 07 DW 10 35 30** oder
05 78 07 DW 10 35 12

E-Mail: abnehmprogramm@oegkk.at

Internet: www.oegkk.at/leichterleben

Kostenbeitrag:

Leichter leben!

5 Einheiten Ernährung und 3 Einheiten Bewegung, Selbstbehalt gesamt 20,- Euro.

Leichter leben! +

7 Einheiten Ernährung (davon 2 Einheiten Praxis), 10 Einheiten Bewegung und ein psychologisches Modul, Selbstbehalt 50,- Euro. Für die Einheiten Praxis ist zusätzlich ein kleiner Lebensmittelbeitrag zu zahlen.

Dauer einer Einheit: ca. 90 Minuten.

Bei Rezeptgebührenbefreiung entfallen die Kursgebühren.



Die oberösterreichischen
Krankenversicherungsträger



Kooperationspartner:



GEWANNEN DURCH BEZÜGSGELD DER ARBEITNEHMER IN Ö



Gefördert aus den Mitteln
des OÖ Gesundheitsfonds

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77,
4021 Linz, www.ooegkk.at