

## ▲ Liebe Eltern ▲

Essen wird **erlernt!** Das Elternhaus prägt das kindliche Essverhalten.

Das **gemeinsame Familienessen** an einem hübsch gedeckten Tisch erfüllt wichtige Aufgaben!

Strikte Verbote aufs Essen bezogen sind verboten! Es kommt auf die **Menge und** auf die **Kombination** an!

Kennen Sie die größten **Fett- und Gewichtsfallen?** Fruchtyoghurt & Co?



Weniger Gewicht durch weniger Zufuhr fettreicher Nahrung bei **mehr Bewegung** im Alltag plus Sportverein!

Ein übergewichtiges Kind trägt **Risiko**, für **Erkrankungen** wie Diabetes, Gelenkerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte.

Haben Sie **Fragen zum Thema** Übergewicht? Wenden Sie sich an uns!

Die **Krankenkassen übernehmen** in der Regel **50 bis 70 % der Kosten** für die einjährige Schulung in Höhe von **monatlich 173.- €**.

## ▲ Seid Ihr bei uns richtig? ▲

Isst Du aus Langeweile, Stress, aus Frust, aus Trauer, aus Wut und Ärger und bist im Moment sehr **unzufrieden** in Deinem Leben?

Versuchst Du Dich gerade wieder zu rechtfertigen wegen einer **heimlich genaschten** Tafel Schokolade?

Lebst Du nach der Devise "**nur nicht bewegen!**"

Kennst Du Abenteuer und Herausforderung in Deinem Leben vorwiegend **vom Bildschirm?**

Bist Du **übergewichtig** oder **adipös** ?

Bist Du im Alter zwischen 8 und 16 Jahren und mutig genug an der bisherigen **Lebenssituation** etwas zu **verändern?**

**Ja?** Dann wende Dich an den betreuenden **Kinder- oder Hausarzt**.

Gerne kannst Du nach Vereinbarung an einer **Schnupperstunde** teilnehmen.

## ▲ Gruppenstunde ▲

Eine typische Gruppenstunde (wöchentlich über den Zeitraum von zwölf Monaten)

16:00-17:30	Ludwig	Sport & Bewegung
17:30-18:15	Wiesner	Psychosoziales
18:15- 19:00	Riedl	Ernährungslehre/Medizin
1 x monatlich	Kurz	Lehrküche

# Adieu Positas

Hilfe, mein Kind ist zu dick!!!

Ambulante Therapie für Kinder und Eltern



Tel. 089/180745

FAX 089/12023967

info@adieupositas.de

www.adieupositas.de