

ANMELDUNG BEI

Margit Waldner | Tel: +43/664/19 24 863 | Mail: waldner@hilfe-leben.at

KOSTEN

10,00 Euro pro Woche | Mit Unterstützung der Salzburger
Gebietskrankenkasse und Spenden des Vereins HILFE LEBEN



Maria Anna Benedikt
Ernährungsmedizinische Beratung
+43/664/24 61 224 | office@benevita.at
www.benevita.at



Verein HILFE LEBEN
Verein zur Unterstützung Krebserkrankter und deren Angehörige
+43/664/19 24 863 | waldner@hilfe-leben.at
www.hilfe-leben.at

GEBEN SIE IHREM LEBEN EIN ANDERES GEWICHT NACH DER BRUSTKREBS- THERAPIE

Ein professionelles Team
unterstützt Sie dabei,
gemeinsam mit dem
Verein HILFE LEBEN.



SIE WOLLEN IHREM LEBEN EIN ANDERES GEWICHT GEBEN, WEIL ...

... Sie gerade in der Nachbehandlungs- und Kontrollphase einer Brustkrebserkrankung sind und durch Hormone, Medikamente, falsches Essverhalten und/oder zu wenig Bewegung **Gewichtsprobleme** haben.

WARUM SOLLTEN SIE IHREM LEBEN EIN ANDERES GEWICHT GEBEN?

- Bei mehr als 5 kg Gewichtszunahme erhöht sich das Risiko für erneute Krebserkrankungen.
- Ernährung und Bewegung haben für die psychische Erholungsphase einen wichtigen Stellenwert.
- Übergewicht und Bewegungsmangel verschlechtern den Heilungsprozess.

WIE UNTERSTÜTZEN WIR SIE?

Mit Expertinnen und Experten aus der Medizin, der Ernährungsmedizinischen Beratung, Psychologie, Sportwissenschaft/Physiotherapie und Farb- und Stilberatung. Diese begleiten Sie auf dem Weg zur nachhaltigen Gewichtsreduktion.

Das Programm motiviert Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Durch eine gezielte Ernährungsumstellung und ein persönlich angepasstes Bewegungsprogramm erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht.

IMMER IM FOKUS: Ihr aktueller Gesundheitszustand!

GEBEN SIE IHREM LEBEN EIN ANDERES GEWICHT!

Das Programm beinhaltet:
1x pro Woche 2 Stunden Theorie
(Kursdauer: 16 Wochen)

2x pro Woche 1 Stunde Bewegung
(Kursdauer: 14 Wochen)

Spaß und Motivation durch professionelle Betreuung und Gruppendynamik. Kursort: Salzburg.

BEGINN: Montag, **15.01.2018**
(16 bis 18 Uhr)
ENDE: Montag, **07.05.2018**

Beim ersten Termin findet ein medizinisches Einführungs-gespräch statt. In den folgenden Modulen werden Sie abwechselnd von einer Expertin oder einem Experten begleitet.

In Kooperation mit der GKK Salzburg.

WAS LERNEN SIE IN UNSEREM PROGRAMM?

- Wie Stoffwechselfvorgänge durch Ernährungsumstellung und gezielte Bewegung reguliert werden.
- Anleitungen zu Bewegungs- und Entspannungsübungen.
- Wie Sie ihr natürliches Sättigungsgefühl finden.
- Rezepte und Kochtipps, die Sie im Alltag einfach umsetzen können.
- Welche Farbe und Kleidung Ihnen besonders gut steht und auf welche Weise Sie Problemzonen kaschieren.
- Wie Sie Ihr Immunsystem stärken und Vitamin- und Mineralstoffmängel ausgleichen.

