

A woman with her hair in a bun, wearing a light green tank top and purple leggings, is sitting in a meditative pose on a grassy area. The background is a soft-focus park scene with trees and a warm sunset glow. The BAHN BKK logo is at the top, and promotional text is overlaid on the lower half of the image.

BAHNBKK

**GEWICHTS-
COACHING
PREMIUM**

**Damit Sie sich
wohlfühlen**



Sie planen dauerhaft abzunehmen – ohne lästigen Jo-Jo-Effekt?

Sie wünschen sich, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen? Sie haben aber keine Zeit für Gruppentreffen oder Ihnen sind diese unangenehm? Dann nutzen Sie unser viermonatiges Abnehmprogramm für zu Hause.

Mit dem Gewichts-Coaching premium unterstützen wir Sie in Ihrem Vorhaben – Ihr Gewicht zu reduzieren und dauerhaft abzunehmen. Unser Programm umfasst insgesamt acht Beratungseinheiten. In diesen begleitet Sie eine qualifizierte Ernährungsfachkraft am Telefon. In diesen Gesprächen können Sie all Ihre Fragen im Detail klären. Zusätzlich erhalten Sie alle zwei Wochen eine Beratungseinheit per Post nach Hause. Lesen Sie diese in Ruhe durch. Bei Fragen steht Ihnen Ihr telefonischer Ansprechpartner oder Ihre Ansprechpartnerin zur Seite.

Ablauf des Gewichts-Coachings premium | Sobald unser Kooperationspartner das Richtig Essen Institut Ihre Anmeldung erhalten hat, stimmen Sie mit Ihrem persönlichen Telefoncoach oder Ihrer Telefoncoachin Ihren individuellen Start des Programms ab und erhalten bereits die ersten Unterlagen. Dazu gehört auch ein Aufnahmebogen mit Fragen zu Ihrer Person. Wir benötigen diese Angaben, um Sie optimal beraten zu können.

Ihr erstes telefonisches Beratungsgespräch | Ihr telefonischer Ansprechpartner oder Ihre telefonische Ansprechpartnerin wertet gemeinsam mit Ihnen Ihren Aufnahmebogen aus. Es werden Ihnen in dem ersten Gespräch viele Fragen gestellt. Besprochen werden die Themen:

- Ernährungsverhalten
- Motivation
- Lebens- und Arbeitssituation

Kosten des Gewichts-Coachings premium | Wir übernehmen die vollen Kosten des Programms, wenn Sie an mindestens 80 % der Termine teilgenommen haben und wenn wir nicht bereits zwei Präventionsmaßnahmen im aktuellen Kalenderjahr bezuschusst haben. Bei vorherigem Abbruch des Programms erklären Sie sich durch eine Einzugsermächtigung damit einverstanden, 200 Euro selbst zu tragen.

Inhalte des Gewichts-Coachings premium | Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt des Gewichts-Coachings premium:

1. Ihre persönlichen Ziele: Wir stärken Ihre Motivation und Eigenverantwortung.
2. Ihr Essverhalten wird unter die Lupe genommen: Reflektieren Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und lernen Sie, alle Lebensmittelgruppen sinnvoll für einen langfristigen Erfolg zu kombinieren.
3. Wir erarbeiten ein individuell angepasstes Bewegungsprogramm für Sie.
4. Ein Leben in Balance – weniger Stress mit dem Stress.
5. Essen: am Arbeitsplatz oder unterwegs.
6. Trotz Schichtarbeit und stressiger Arbeits- und Lebensumstände richtig essen.
7. Für die Zeit nach dem Programm: Wie können Sie das neue Wohlfühlgewicht langfristig halten?

Wer kann am Gewichts-Coaching premium teilnehmen? |

Teilnehmen können alle, die an Übergewicht leiden, aber noch nicht adipös sind und die keine Behandlungsbedürftigen Risikofaktoren, Erkrankungen oder psychischen Essstörungen haben.

Als Grundlage zur Teilnahme am Gewichts-Coaching premium verwenden wir den **Body-Mass-Index (BMI)**, um Ihr Gewicht zu beurteilen. Neben Gewicht und Körpergröße haben auch das Alter und das Geschlecht Einfluss.

Der BMI berechnet sich nach folgender Formel:

$BMI = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in Metern})^2$

Liegt Ihr BMI zwischen 25 und 30, können Sie am Gewichts-Coaching premium teilnehmen. Bei einem BMI > 30 bis 35 ist eine Teilnahme nur mit einer ärztlichen Bescheinigung möglich. Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin..

In der Tabelle können Sie sehen, in welchem Bereich sich Ihr BMI befindet. Ihren BMI können Sie auch im Internet unter www.bahn-bkk.de/bmi ausrechnen.

Einteilung der BMI-Werte:

BMI	Gewichtsgruppe
BMI < 18,5	Untergewicht
BMI 18,5 – 24,9	Normalgewicht
BMI 25 – 29,9	Übergewicht
BMI 30 – 39,9	Adipositas (Fettsucht)
BMI > 40	Extreme Adipositas

Sie möchten etwas tun, um Ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen?

Befragen Sie am besten Ihren Arzt oder Ihre Ärztin zu Ihren individuellen Möglichkeiten. Oder Sie suchen nach einem Ernährungskurs in Ihrer Nähe.

Unter  www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse finden Sie weitere interessante Angebote im Bereich Ernährung und Bewegung. Wir bezuschussen pro Jahr 300 Euro für anerkannte Gesundheitskurse.

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

 0800 22 46 255

 service@bahn-bkk.de

 www.bahn-bkk.de

