

Schlaganfall-Präventionskurs Ernährung

von Ihrer Krankenkasse finanziert

"Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren und wie Sie die neuen Gewohnheiten langfristig durchhalten."

Sandra Winkler Zertifizierte Diätassistentin Kursleitung



Kurs-ID: KU-ER-3WK3X6

- Haben Sie erhöhten **Blutdruck**?
- Zeigt Ihre Waage ein paar Kilo zu viel?
- Haben Sie zu hohe **Cholesterinwerte** oder **Diabetes**?
- Leiden Sie unter **Dauerstress**?

Dann ist Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie dem Schlaganfall erhöht.

In diesem **Online-Präventionskurs** lernen Sie in 10 Modulen, wie Sie Ihr Risiko mit einer gesunden Ernährung deutlich senken.

Denn: **Gesunde Ernährung schützt Sie vor einem Schlaganfall und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Die Themen im Überblick:

- Was haben Schlaganfälle mit Ernährung zu tun?
- Welche Risikofaktoren lassen sich durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen?
- Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?
- Gesunde Ernährung im Alltag
- So gelingt die Ernährungsumstellung
- Aus Rückfällen lernen und Hürden meistern
- Körperlich fit bleiben

Alle Informationen zum Kurs und zur Buchung finden Sie hier:
schlaganfallbegleitung.de/kurs2



Kursanbieter
vbms Schlaganfallbegleitung gGmbH
Hochstraße 7A | 13357 Berlin

Telefon (030) 1388 4656
info@schlaganfallbegleitung.de
schlaganfallbegleitung.de