

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