

## Übermorgen ist auch noch ein Tag für Torte

Mit Lust vor Weihnachten noch Pfunde verlieren –  
Ein neues Konzept von A. Palumbo macht's  
möglich

Wuppertal, 20.10.2010

**Kurse zum neuen Kurskonzept starten am 25.10.2010 ab 18:30 Uhr in der Gräfrather Straße 17, in Wuppertal-Vohwinkel und finden 8x statt (bis Weihnachten). Die Kurse finden in Kleingruppen statt. Es sind noch Plätze frei.**

Über gesunde Ernährung wissen Übergewichtige hinreichend Bescheid. Neben zahlreichen Kursen und Büchern ist der Kopf übermäßig mit Wissen gefüllt. Aus der Erfahrung stellen wir jedoch – auch in unseren Firmenkursen – immer wieder fest, ist der Knackpunkt die Umsetzung. Emotionale Dysbalancen und Stress führen oft zu unüberlegtem Eßverhalten. Gewohnheiten und Glaubenssätze („Teller leer essen“ etc.) wird zum circulus virtuosus.

Die Psychologie hinter dem eigenen Ernährungsverhalten geht Anke Palumbo mit Ihrem Team auf den Grund. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen den üblichen Präventionssatz für die jeweiligen Versicherten, sofern der BMI nicht über 30 liegt. (Was ist der BMI? Body-Mass-Index berechnet sich aus Körpergewicht und Größe. Es gibt verschiedene Meßtafeln bei den Ortskrankenkassen, um seinen BMI herauszufinden).

Personen mit einem BMI über 30 empfiehlt die Expertin in eine Einzelberatung. Auch hierzu haben wir effektive Lösungen. Neben Kühlschrankcheck und Einzelberatung (auch KK-erstattungsfähig) besuchen unsere Ernährungsberater die Klienten im häuslichen Umfeld.

**Das Wuppertaler Institut ipc – innovative prävention & coaching – unterstützt seit 2005 mittelständische Unternehmen und Einzelpersonen bei der Gesundheitsförderung und arbeitet mit einem Team von Ernährungs- und Sportwissenschaftler und wird geleitet von Anke Palumbo, Betriebliche Gesundheitsmanagerin (Uni), Heilpraktikerin, Coach**

**ipc – innovative prävention & coaching**  
**Inh. Anke Palumbo**  
**Gräfrather Strasse 17, 42329 Wuppertal**  
**Tel. 0202 – 60937-37 /-39**  
[presse@ipc-training.de](mailto:presse@ipc-training.de)  
[www.ipc-training.de](http://www.ipc-training.de)

Zeichen: 2020

Wörter: 264

Belegexemplar erbeten.