

## Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff

### Programm & USP:

- Was: **Vereinheitlichtes, evidenzbasiertes Programm** (Mindestkriterien) unter der Dachmarke „Leichter leben“.  
**Ganzheitlicher, nachhaltiger Ansatz**, um **gesundheitspräventive Verhaltensweisen aufzubauen** und damit einer inaktiven Lebensweise und den damit assoziierten Erkrankungen (Übergewicht, belasteter Stoffwechsel) entgegenzuwirken und **Lebensqualität zu fördern**.
- Für wen: Personen ab 18 Jahren | Übergewicht & Adipositas | schwankende Blutwerte
- Inhalte: **Kostenfreies Angebot** mit mind. **6 Präsenzmodule & Zusatzmodule** Bereiche Bewegung, Ernährung, Mentales & **Nachhaltigkeit** in Form von mind. **6 interaktiven Webinaren**  
Schwerpunkt ist Verhaltensmodifikation & Gesundheitskompetenz zum Aufbau einer bewegteren Lebensführung mit bewussterer Ernährungsweise und mentaler Selbstfürsorge
- Umfang: 15 Personen | 26 Wochen | ca. 46 AE (inkl. Zusatzangebote: 8B + 6E + 6M)