

İnme Önleme Kursu

Günlük Beslenme İle Riski Azaltmak



- Yüksek tansiyonunuz var mı?
- Tartınız birkaç kilo fazla gösteriyor mu?
- Kolesterol veya Diyabet düzeyleriniz yüksek midir?
- Sürekli stres altında bulunuyor musunuz?

Cevabınız 'Evet' ise, o zaman inme geçirme riskiniz artar ve olasılığınıza neden olur. Lakin sağlıklı beslenmeyle bu riski önemli ölçüde azaltılabilir.



Sağlık Sigortası, bu Online Kursun masrafını yüzde 75 ila 100'ünü karşılayacaktır.

Online olarak öğrendiğinizi doğrudan günlük yaşamınızda uygulayın.

Kurs İçeriği;

- Modül 1: İnme ile beslenmenin arasında ne ilişkisi vardır?
- Modül 2: Sağlıklı beslenmenin pozitif etkilediği risk faktörleri
- Modül 3: Sağlıklı yaşam tarzını yönelik olarak kullanmak
- Modül 4: Sağlıklı beslenme; nedir?
- Modül 5: Yeme davranışlarını etkileyen faktörler
- Modül 6: Günlük hayatta sağlıklı beslenme
- Modül 7: İstiyorum, o zaman başarabilirim!
- Modül 8: Beslenme değişikliği ve başarılı uygulama
- Modül 9: Aksiliklerden öğrenmek ve engelleri aşmak
- Modül 10: Fiziksel olarak formda kalmak
- Bonus Modül: İnme tam olarak nedir?



Kursla ilgili tüm bilgiler ve rezervasyona buradan ulaşabilirsiniz:

schlaganfallbegleitung.de/kurs7



vbms Schlaganfallbegleitung gGmbH
Hochstraße 7A | 13357 Berlin

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

 **SCHLAGANFALL**
BEGLEITUNG