

Pressemitteilung

18. April 2011

Gesunde Ernährung per Mausklick

Das Ernährungsprogramm „LowFett 30“ ist einer der ersten zertifizierten Online-Präventionskurse seiner Art. Interessenten können binnen weniger Wochen Essverhalten, Figur und Gewicht optimieren. Unkompliziert, gesund, per Mausklick. Die Kursgebühren übernimmt die BERGISCHE.

Solingen. Zu füllig um die Hüften? Oder schlicht Lust auf eine rundum gesunde Lebensweise? Das neue Ernährungsprogramm LowFett 30 führt innerhalb von zwölf Wochen zu Wunschfigur und mehr Wohlbefinden. Mit einem einfachen Prinzip: Der Fettanteil aller Speisen wird auf maximal 30 Prozent reduziert. Wichtige Nährstoffe bleiben erhalten. Wie sich das erfolgreich in den Alltag integrieren lässt, erfahren Teilnehmer per Internet.

In zwei Stunden täglich zum Ziel

Zwei Stunden am Tag reichen aus, um seinem persönlichen Ziel nahe zu kommen. LowFett 30 gehört hierzulande zu den ersten Online-Präventionskursen – wann das Programm genutzt wird, entscheidet jeder Teilnehmer für sich. Feste Termine gibt es nicht. Das Angebot umfasst unter anderem eine Ernährungsanalyse, zwölf Wochen Kurs (16 Wochen Dauer), Einkaufsratgeber, Rezepte und Lernvideos zu Ernährung, Bewegung und Entspannung. Stiftung Warentest sagt: „uneingeschränkt empfehlenswert“. Stiftung ÖKO TEST sagt: „sehr gut“.

Volle Kostenerstattung

Als einer der ersten Online-Kurse in Deutschland erfüllt der zertifizierte Präventionskurs LowFett 30 Kriterien nach dem sogenannten Präventionsgesetz (§ 20 SGB V). Das heißt: Bei regelmäßiger Teilnahme bekommen Versicherte die vollen Kursgebührenkosten von der BERGISCHEN erstattet. Mehr Informationen unter Telefon 0212 2262-320 oder im Netz: www.die-bergische-kk.de/lowfett.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.682 (mit Leerzeichen)
Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 29. April 2011.