

- Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten lernen Sie Schritt für Schritt die Vorzüge einer ausgewogenen Ernährungsweise kennen.
- Gleichzeitig reduziert sich Ihr Gewicht, der Blutdruck und andere Laborparameter verbessern sich.
- Ziel ist es, Ihnen gesunde Ernährung schmackhaft zu machen, die Sie genießen und in Ihren Alltag bleibend integrieren. So können Sie Ihre Lebensqualität erhöhen und die Gesundheit verbessern.

Kosten: „SVA Is(s)t-Gesund“ Ernährungsprogramm

(6 Termine inkl. 2 BIA-Messungen): **EUR 360,-**

Die SVA unterstützt diese Ernährungsberatungen finanziell mit einem „SVA Extra-Gesundheitshunderter“.

Dadurch verringert sich der Gesamtpaketpreis für SVA Krankenversicherte auf **EUR 260,-**.

Interesse an einer Partner-Beratung?

Informationen dazu und nähere Details zum Programm erhalten Sie beim SVA Competence-Center Gesundheitsförderung:

Tel.: 05 08 08-3083

(Mo. - Do.: 07:30 - 16:00 Uhr, Fr. 07:30 - 14:30 Uhr)

E-Mail: cc.gf@svagw.at

www.svagw.at/svaisstgesund

Kontakt Ihres Diätologen

Wie erreiche ich mein Gesundheitsziel „Gewicht“?

Alles ganz leicht mit dem Programm **SVA Is(s)t-Gesund**



Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung, wie zum Beispiel Unternehmer(innen). Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

Sie möchten zu gunsten Ihrer Gesundheit Ihr Gewicht reduzieren? Die SVA unterstützt Sie mit dem Projekt „SVA Is(s)t-Gesund“ dabei, gesund und nachhaltig Ihr Zielgewicht zu erreichen.

Zielgruppe:

Das Programm richtet sich speziell an übergewichtige oder adipöse SVA Versicherte (Body-Mass-Index über 25), die ihr Ernährungsverhalten zugunsten ihrer Gesundheit und Lebensqualität verändern möchten.

Eine Gewichtsreduktion geht meist mit einer Umstellung von Ernährungsgewohnheiten einher, die viele Menschen vor eine Herausforderung stellt. Es ist daher hilfreich, für die Veränderung des Essverhaltens professionelle Unterstützung anzunehmen.

Diese Begleitung erhalten Sie im Rahmen des Ernährungsprogramms „SVA Is(s)t-Gesund“ durch Diätologen, die Sie dabei unterstützen, eine gesündere Ernährungsweise in Ihren Alltag zu integrieren.

„SVA Is(s)t-Gesund“ ist eine Kooperation zwischen der SVA und dem Verband der Diätologen Österreichs – gemeinsam wurde ein qualitätsgesichertes, ernährungsmedizinisches Beratungsangebot entwickelt.



Den Body-Mass-Index (BMI) können Sie selbst mit folgender Formel berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$$

Ein SVA Kooperationsdiätologe Ihrer Wahl begleitet Sie in Form von Einzel- bzw. Partnerberatungen durch das Programm.

 <p>1. Termin</p>	<p>Ernährungsanamnese, Analyse der Ernährungsgewohnheiten, BIA-Messung, Zielfestlegung, Erstellung Ernährungsplan, Erklärung der Beratungsunterlagen</p>	<p>90 Minuten plus BIA-Messung</p>
 <p>2. & 3. & 4. Termin</p>	<p>Beratungen anhand von Ernährungstagebuch, Analyse persönlicher Ernährungsalltag, Erarbeitung Zielsetzungen, Rückfallsprophylaxe, Einkaufstraining und Produktinformationen, BIA-Messung</p>	<p>jew. 30 Minuten plus BIA-Messung beim 4. Termin</p>
 <p>5. Termin</p>	<p>Reflektierendes Abschlussgespräch, Beratung und Tipps für den weiteren Ernährungsalltag</p>	<p>30 Minuten</p>
 <p>6. Termin („Follow-up“ nach 3 - 6 Mon.)</p>	<p>Abklärung von Fragen zur Ernährungsumstellung im Alltag, Besprechung von Erfolgsstrategien</p>	<p>30 Minuten</p>

BIA = Bioelektrische Impedanzanalyse → Analyse der Körperzusammensetzung (Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser)

Erstinformation und Termine erhalten Sie direkt bei Ihrem Diätologen.

Adressen finden Sie unter www.svagw.at/svaisstgesund