



Thomas Reinehr / Michael Dobe / Mathilde Kersting

Abnehmen mit Obeldicks und Optimix

Ein Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder

2., überarbeitete Auflage 2010, 171 Seiten
 Kleinformat
 € 16,95 / CHF 24.50
 ISBN 978-3-8017-2271-5
 Auch als eBook erhältlich

Beinahe jedes sechste Kind in Deutschland zwischen vier und sechzehn Jahren ist übergewichtig. Die Behandlung ist häufig schwierig und betroffene Familien sind oft überfordert und geben auf. Doch das muss nicht sein!

„Obeldicks“, das ganzheitliche Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder sowie „Optimix“, ein alltagstaugliches Ernährungskonzept für Kinder – beide von Wissenschaftlern entwickelt und in der Praxis erprobt – können Eltern und Erziehern helfen, die Ressourcen ihrer Kinder zu stärken und zu einem gesunden Lebensstil zu finden. Aus dem Inhalt:

- Wissenswertes zu Übergewicht im Kindes- und Jugendalter (Wie kommt es zu Übergewicht? Werden aus übergewichtigen Kindern übergewichtige Erwachsene? etc.)

- Wissenswertes zur Ernährung (Welche Lebensmittel sind für mein Kind richtig? Was ist von Fast Food und Kinderlebensmitteln zu halten? etc.)
- Wissenswertes zum (Ess-) Verhalten (Wie kann Essverhalten verändert werden? Wie kann man »Nein« sagen lernen? etc.)
- Wissenswertes zur Bewegung (Soll mein Kind in einen Sportverein? Wie kann man sich im Alltag mehr bewegen? etc.)
- Sonstige Behandlungsmethoden (Diäten und was dahinter steckt, Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?)
- Folgen von Übergewicht (Was sind die medizinischen Folgen? Was sind die psychosozialen Folgen?)
- Rezepte (Frühstück, Zwischenmahlzeit, Hauptmahlzeit, Abendessen)

Bestellschein

Tel. +49 551 999 50 950
 Fax +49 551 999 50 955
 vertrieb@hogrefe.de
 www.hogrefe.com

Zu beziehen über

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
 Herbert-Quandt-Straße 4
 37081 Göttingen
 DEUTSCHLAND

Ich/wir bestelle/n

Ex. **Abnehmen mit Obeldicks und Optimix**
 Ein Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder
 € 16,95 / CHF 24.50
 ISBN 978-3-8017-2271-5

Institution _____

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

E-Mail _____