

## **„DIABETESPRÄVENTION“**

# **DER IDEALE KURS FÜR ALLE, DIE ENDLICH EINMAL NICHT DAZUGEHÖREN WOLLEN. DIABETES, NEIN DANKE!**

**Endlich einmal nicht dazugehören!** Laut Diabetes Informationsdienst werden in Deutschland **bis 2040 12 Millionen Menschen** an Diabetes Typ 2 leiden!

### **1. WAS SIND DIE ZIELE?**

**Unser Lebensstil** entscheidet maßgeblich darüber, ob wir einen Typ 2 Diabetes ausbilden oder nicht. Dieser Kurs bringt Dich auf den richtigen Weg! Wie aber beeinflusst unser Lebensstil nun **konkret die einzelnen Risikofaktoren**? Was bewirkt zuviel Zucker in meinem Körper? Wie kann ich die **Insulinsensitivität meiner Zellen beeinflussen**? Und warum ist gerade eine **Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung so wirksam** in der Prävention? All das und vieles mehr wird **verständlich und motivierend** in unserem Online-Videokurs besprochen.

### **2. WO FINDET DER KURS STATT?**

Es handelt sich um einen **Online-Videokurs**. Du kannst ihn jederzeit und an jedem Ort machen, an dem Du einen Internetzugang hast.

### **3. DAUER / ZEITAUFWAND**

Eine Folge dauert ca. **45 Minuten**.  
Der komplette Kurs geht über **8 Wochen**.

### **4. WIE ANSPRUCHSVOLL IST DER KURS?**

Dieser Kurs wird Deinen Lebensstil verändern. Er ist **informativ, sehr unterhaltsam** und er hat einen nachhaltigen Aufforderungscharakter. **Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse** und kannst jederzeit starten.

### **5. WAS BRAUCHE ICH?**

Auf Hilfsmittel wird in diesem Kurs komplett verzichtet, somit kann jeder Teilnehmer sofort mit diesem Online-Kurs starten.

### **6. WER SIND MEINE COACHES?**

**Konzeptentwickler und Kursleiter** ist Mario Jurica (Diabetologe und Facharzt für innere Medizin). **Presenter und Sprecher** in den Online-Videos sind Tom Dederichs (Personal Coach und CyberFitness Program Director), Mario Jurica und Michaela Kienz (Beautyfood-Buchautorin).



## Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur  
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

### Online-Ernährungskurs Diabetesprävention

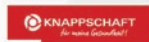
Kursleitung: Mario Jurica

(Kurs-ID 20191220-1160912)

CyberConcept GmbH, Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 09.12.2020.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

\*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

