

**§ 20 SGB V ZERTIFIZIERTER
ONLINE-PRÄVENTIONSKURS
(KURS-ID 20191220-1160912)**

„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).