



slim**coach**[®]



Ernährungs-Führerschein

12-wöchiger Online-Abnehmkurs

Was ist der Ernährungs-Führerschein?

- Der Ernährungs-Führerschein ist ein **12-wöchiger Online-Kurs**, den Du überall – zuhause, im Urlaub, in der Arbeitspause usw. absolvieren kannst.
- **Jede Woche liest Du einen Lehrbrief** zu einem Ernährungs- und Abnehmthema
- Du beantwortest **drei einfache Fragen** (multiple choice)
- Du führst einmal pro Woche Dein **Ernährungstagebuch**

Das ist schon alles, was Du tun musst, um die Erstattung von Deiner gesetzlichen Krankenkasse zu erhalten.





Die Teilnahme am Ernährungs-Führerschein
wird von gesetzlichen Krankenkassen
bis zu 100% erstattet!



Das slimcoach Abnehmkonzept.

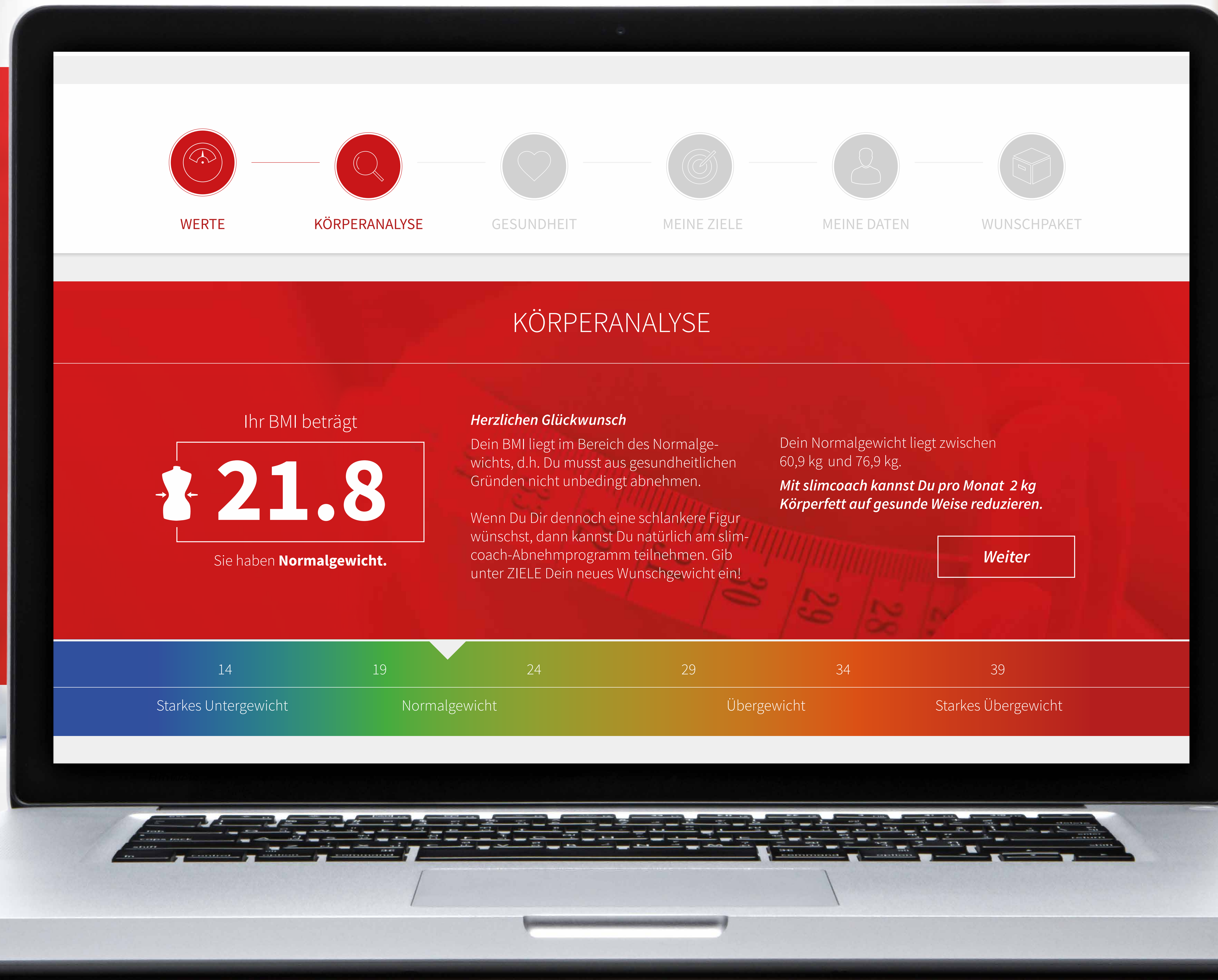
Es ist einfach, gut verständlich und leicht durchzuführen! Es basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen und den Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Daher wird es von Krankenkassen unterstützt.

Registrierung



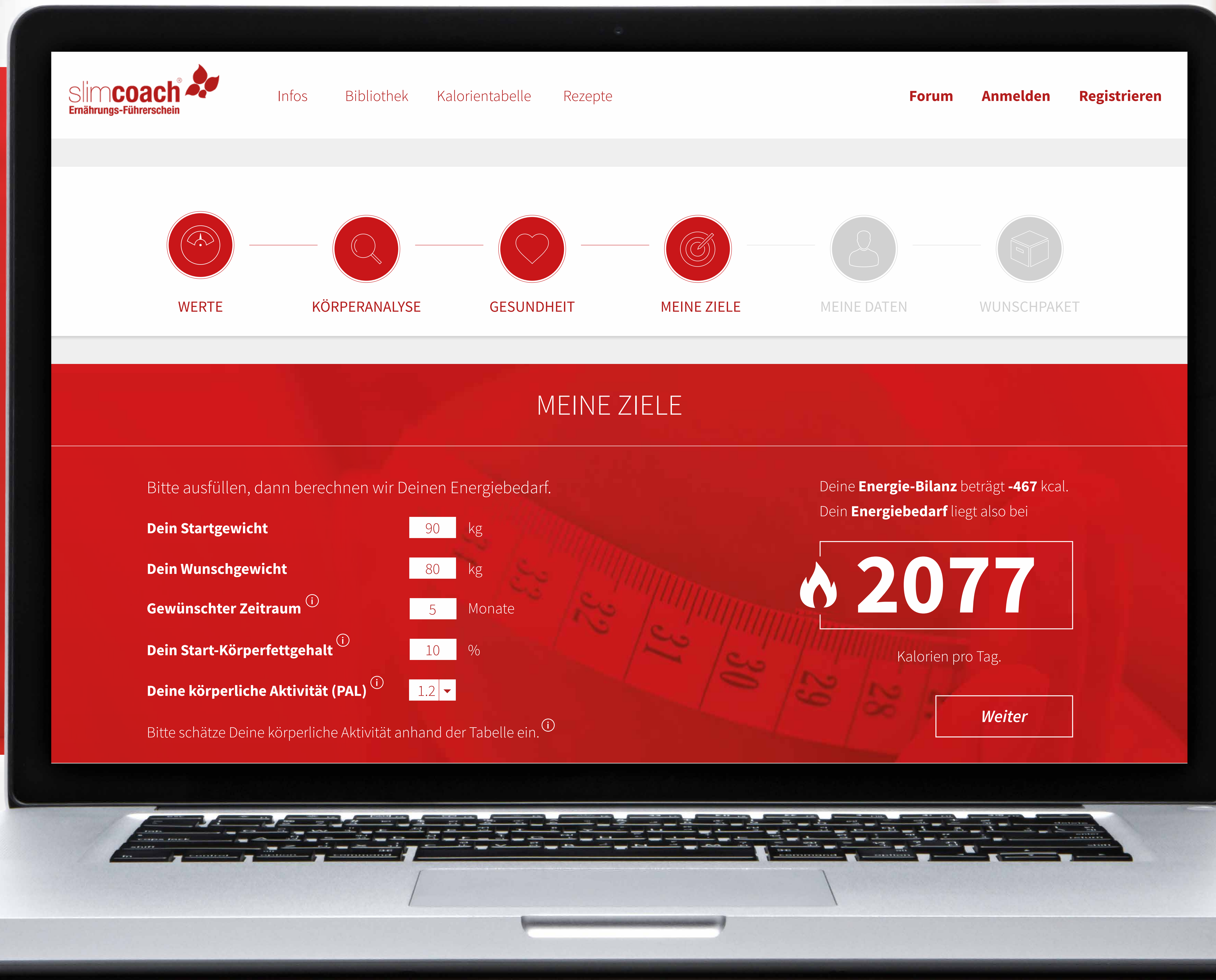
- Du meldest Dich auf www.slimcoach.de an und gibst Deine persönlichen Daten, Dein Geschlecht, Lebensalter, Gewicht und Deine Größe ein.

Registrierung – Deine Körperanalyse



- Aufgrund Deiner Werte wird Dein BMI errechnet und auf einem Schaubild dargestellt. Dazu gibt Dir slimcoach eine kurze Handlungsempfehlung.

Registrierung – Deine Ziele



- Hier gibst Du ein, in welcher Zeit Du Dein Wunschgewicht erreichen möchtest. slimcoach berechnet dann Deinen optimalen Energiebedarf und stellt Deinen Ernährungsplan zusammen.



Die Lehrbriefe

- In den nächsten zwölf Wochen erhältst Du wöchentlich einen Lehrbrief, den Du in Deinem Login-Bereich abrufen kannst.

Wochenaufgabe: der Kenntnistest



- In jeder Woche beantwortest Du drei einfache Fragen zum Lehrbrief per multiple choice. Wenn Du den Lehrbrief aufmerksam gelesen hast, fällt Dir das ganz leicht!

The screenshot shows a mobile application interface for 'my-slimcoach.de'. At the top, there's a status bar with 'Vodafone.de 4G', '15:21', and 'my-slimcoach.de'. Below that, a user profile for 'Hubert Wolfgang Horn' is displayed with a start date of '11. Feb 2015' and a goal date of '11. Jul 2015'. A 'Meine Ziele' section shows 'Startgewicht 90 kg', 'Zielgewicht 80 kg', and 'Aktuell 90 kg'. A 'Meine heutige Ernährung' section shows 'Empfehlung 1906 kcal', 'Bis jetzt 0 kcal', and 'Noch möglich 1906 kcal'. A navigation bar includes 'MEIN KURS', 'MEINE ERNÄHRUNG', 'MEINE BEWEGUNG', 'MEIN TRAINING', 'MEINE NOTIZEN', and 'MEINE VORLAGEN'. A large red box on the right indicates 'Noch mögliche Kalorienaufnahme: 1906 kcal'. The main content area is titled 'Woche 3' and 'Was soll ich essen?'. It contains three multiple-choice questions:

Wie viele Kalorien liefern Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß?

- Kohlenhydrate: 4 kcal, Eiweiß: 4 kcal, Fett: 9 kcal
- Kohlenhydrate: 2 kcal, Eiweiß: 4 kcal, Fett: 6 kcal
- Kohlenhydrate: 4 kcal, Eiweiß: 9 kcal, Fett: 9 kcal

Was bedeutet „biologische Wertigkeit“?

- Wieviel Körperprotein aus 100 Gramm Nahrungsprotein gebildet werden kann
- Wie gut der Körper trainiert ist
- Welche Kohlenhydrate am besten vom Körper aufgenommen werden können

Was bedeutet „fettlösliche Vitamine“?

- Der Körper kann diese Vitamine nur mithilfe einer kleinen Menge Fett aufnehmen
- Diese Vitamine sorgen für einen schnellen Fettabbau
- Ist der Körperfettgehalt zu hoch, lösen sich diese Vitamine im Fett auf

At the bottom right, there is a 'CALL BACK' button with the text 'Wir rufen zurück!'.

Ernährungsplan & Ernährungstagebuch



- Im Ernährungstagebuch notierst Du, was Du gegessen und getrunken hast. Das dauert nur ein paar Minuten und macht Dich schnell mit Lebensmitteln und Nährstoffen vertraut.

Vodafone.de 4G 15:30 my-slimcoach.de 100 %

Meine Ernährung | **Ernährungsplan** | **Einkaufsliste**

Heute, den 24.02.2015 Tag abschließen

Kalorienaufnahme: 1159 kcal

Legende:

- Eintrag ändern
- Beitrag löschen
- Eintrag kopieren/verschieben
- zu Favoriten hinzufügen
- aus Favoriten entfernen
- einen Favorit wählen
- Hinzufügen und speichern
- Bearbeitung bestätigen
- Gericht austauschen

Frühstück

Nr.	kcal	Name	Menge	
1	522	Müsli gesüßt		
2	92	Apfel roh	150 g	
Σ:	614 kcal		150 g	

Mittagessen

Nr.	kcal	Name	Menge	
1	220	Hähnchenbrustfilets gebraten mit Mischgemüse gedünstet	250 g	
2	288	Pellkartoffeln mit Frühlingsquark	1 Port.	
3	37	Joghurt 0,1%	100 g	

CALL BACK
Wir rufen zurück!

Die täglichen Rezepte



- Jeden Tag erhältst Du leckere Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen aus unserer riesigen Rezeptdatenbank. Diese Rezepte sind individuell auf Deinen Bedarf abgestimmt. Gefällt Dir ein Rezept nicht, kannst Du aus zahlreichen Alternativen wählen.




Schnitzel mit Kartoffel-Bohnen-Gemüse

Von diesem Gericht nehmen Sie bitte 1 Portion

Zu meinem Tagebuch hinzufügen

Heute, den 01.03.2017

1 Portion



Mahlzeit: Mittagessen, Abendessen
Zubereitungszeit: 45 min

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 magere Schweineschnitzel
- grob geschroteter bunter Pfeffer
- 1-2 EL Zitronensaft
- 150 g grüne Bohnen
- 1/2 Bund Petersilie
- 300 g Kartoffeln
- 30 g Becel für die warme Küche
- 100 g Kidneybohnen
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz

Warum wir dieses Rezept für Sie ausgesucht haben:


Dieses Gericht hat einen moderaten Kaloriengehalt und liefert mit den Kartoffeln ausreichend sättigende komplexe Kohlenhydrate. Bohnen enthalten außerdem viele B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie Kalium oder das Spurenelement Selen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 416

- Kohlenhydrate: 33g / 33%
- Eiweiss: 31g / 31%
- Fett: 17g / 38%



Dein Tag



- Hier siehst Du auf einen Blick, welche Gerichte Dir für den heutigen Tag vorgeschlagen werden, was Du schon gegessen und getrunken hast und wieviele Kalorien Du noch zu Dir nehmen darfst.



Dein Erfolg



- Diese Grafiken visualisieren Deine Erfolge und sollen Dich dazu motivieren, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen!



Deine Teilnahmebestätigung



Stand: 21.01.2015

ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

ANTRAG AUF BEZUSCHUSSUNG DES VERSICHERTEN, TEILNAHMEBESCHEINIGUNG UND VERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG DES ANBIETERS INDIVIDUELLE MAßNAHMEN (KURSE, SEMINARE) DER PRIMÄRPRÄVENTION NACH § 20 SGB V

Der Versicherte füllt Teil 1 „Antrag auf Bezuschussung“ dieses Formulars aus.
Der Anbieter füllt Teil 2 „Teilnahmebescheinigung und Verpflichtungserklärung“ aus.
Der Versicherte leitet das ausgefüllte Formular an die Krankenkasse weiter.

Datenschutzhinweis für den Versicherten: Die Krankenkasse verwendet die hier erhobenen Daten um zu prüfen, ob sie Kosten erstatten kann (§ 284 Abs. 1 Nr. 4 SGB V). Die Daten werden zum Zweck des Nachweises der Teilnahme und der Überweisung des Erstattungsbetrages erhoben, verarbeitet und genutzt. Die Angabe der Daten ist freiwillig. Ohne die Angaben kann eine Überweisung nicht vorgenommen werden (§§ 67 a, b SGB X).

1. Antrag auf Bezuschussung (vom Versicherten bzw. dessen gesetzlichem Vertreter in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

Name des Versicherten	Mustermann Max	Vorname	Max	Geburtsdatum	01.01.1967	Versicherten-Nr. (s. Krankenversichertenkarte)	12896-65895-DAOK
-----------------------	----------------	---------	-----	--------------	------------	--	------------------

Ich beantrage einen Zuschuss zu der Maßnahme

Titel: slimcoach Ernährungs-Führerschein (20140901-620099)
Name und Adresse des Anbieters: slimcoach Horn Druck & Verlag KG .Ewald-Renz-Str. 1, 76669 Bad Schönborn

Ich bestätige, dass ich an der o. g. Maßnahme teilgenommen habe und dass sie vom umseitig genannten Anbieter/ Kursleiter persönlich durchgeführt wurde. Ich füge einen Nachweis (z. B. Original-Quittung oder Kontoauszug) darüber bei, dass ich die Teilnahmegebühr gezahlt habe.

Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben: Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird mir nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme am Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

Ein zu Unrecht erhaltener Zuschuss ist zurückzuzahlen.

Ich bitte um Überweisung auf mein Konto

Kontoinhaber	Mustermann Max	Bank	Raiffeisenbank
IBAN	DE60 2063 8896 0036 443589	BIC	GENDEM2KEM
Ort	Musterstadt	Datum	03.02.2015
		Unterschrift des Versicherten	M. Mustermann

Bitte wenden

2. Teilnahmebescheinigung und Verpflichtungserklärung des Anbieters (vom Anbieter in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

hat an der umseitig genannten Maßnahme

bis (Tag, Monat, Jahr)

Minuten Dauer teilgenommen an

dem der Schwerpunkt liegt)

- Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Förderung von Entspannung
- Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums

69,00

Teilnahmegebühr in Euro

Der o. g. Kursleiter hat / die o. g. Kursleiter haben die Maßnahme persönlich durchgeführt. Die

fs-/Studienabschluss) Zusatzqualifikation (nur Maßnahmebezogene Qualifikation)

entsprechenden Kriterien des GKV-Leitfadens Prävention in der geltenden Fassung

Verpflichtungen zur Abführung von Beiträgen zur Sozialversicherung zu

Zuschuss der Krankenkasse nicht mit aktuellen, früheren oder der Teilnehmerin nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die geknüpft.

des genannten Präventionsangebotes dient und es keinerlei

geltenden Fassung auch vor Ort unangemeldet zu überprüfen.

ntnis:

e und/oder entgegen dessen Bestimmungen handle, kann von kenkasse eine angemessene Frist. Bei schwerwiegenden oder e Strafzahlung bis zu 5.000 EURO festsetzen. Unabhängig

in die betroffene Krankenkasse zurückzuführen.

g der von mir angebotenen Maßnahmen. Schwerwiegende

- Nach Ablauf der 12 Wochen bekommst Du eine Teilnahmebestätigung, die Du bei Deiner Krankenkasse einreichen kannst.

Deine Vorteile



- **Fast spielerisch** lernst Du die Regeln der gesunden Ernährung kennen.
- Du reduzierst mit slimcoach **Körperfett, aber keine Muskulatur.**
- Durch die Kombination aus Bewegung und gesunder Ernährung **erreichst Du Deine Ziele schneller.**

Das erhältst Du von slimcoach

- **Teilnahme am 12-wöchigen Kurs** mit Lehrbriefen und vielen guten Tipps zum Abnehmen und zur gesunden Ernährung
- Einen **persönlichen Ernährungsplan**, der auf Deine Ziele abgestimmt ist
- Tägliche E-Mails mit leckeren Rezepten
- Zugang zum Forum
- Unterstützung durch die slimcoach-Experten



Danke für Deine Aufmerksamkeit.

Melde Dich am besten gleich zum Ernährungs-Führerschein an!

