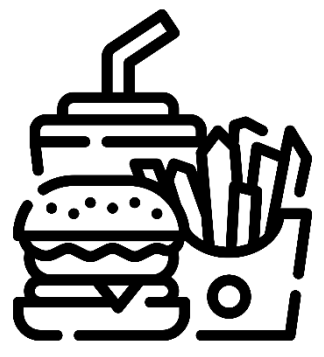


Diabetescoach

Gesundheitscoaching für Menschen mit Diabetes Typ 2



Ein ungesunder Lebensstil kann zur Entwicklung eines Diabetes Mellitus Typ 2 und weiteren Erkrankungen führen.



Studien zeigen, dass man dem Diabetes Typ 2 entgegenwirken kann, wenn man körperlich aktiv wird und sich gesund ernährt.



Ungesunde Verhaltensweisen sind Gewohnheiten, die sich nur schwer ändern lassen.



Der «Diabetescoach» soll Menschen, Bewegung zu finden, die Ihnen Spass macht und Ernährung, die Ihren Vorlieben entspricht.

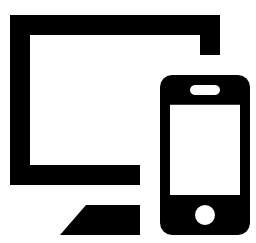
Was ist das Diabetecoach-Programm?

Das Diabetescoach-Programm unterstützt Sie dabei, Gewohnheiten, die sich über Jahre im Alltag gefestigt haben, aufzubrechen. Ziel ist es, Bewegungen zu finden, die Ihnen Spass machen, und eine Ernährungsweise, die Ihren Vorlieben entspricht. Wir wissen nämlich aus zahlreichen Studien sehr gut, dass wir dem Diabetes Typ 2 entgegenwirken können, indem man körperlich aktiv wird und sich gesund ernährt. Die Motivation ist vorhanden, aber Sie wissen noch nicht, wie Sie aktiv werden können oder was Ihnen an Bewegung und Ernährung Freude bereitet? Dann sind Sie im Diabetescoach-Programm genau richtig: Melden Sie sich noch heute für eine Teilnahme!

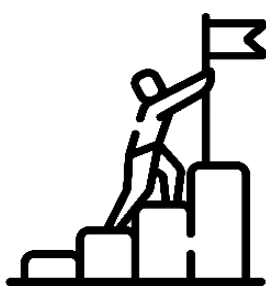
Was erhalten Sie?



- Ein individuelles Telefoncoaching mit Ihrem persönlichen Personal Health Coach zu Bewegung und Ernährung oder



- Ein selbstständiges Coaching mit der Diabetescoach App



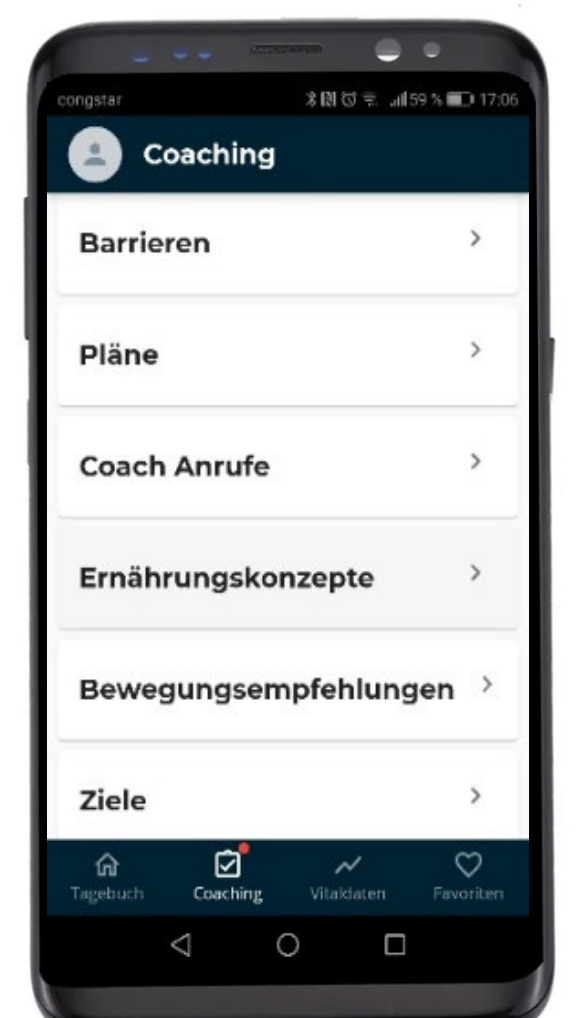
- Unterstützung beim Erreichen Ihrer Ziele in den Bereichen Bewegung und Ernährung mit kleinen Tipps und Tricks

Wann können Sie an dem Programm teilnehmen?

- Wenn Sie eine Diabetes Typ 2-Erkrankung entwickelt haben (HbA1c über 7%)
- Wenn Sie aktuell noch wenig körperlich aktiv sind
- Wenn Sie in regelmässiger Behandlung (alle 3-6 Monate) bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sind

Was sind die Vorteile des Programms?

- Finden Sie mit dem Diabetescoach die Bewegung und gesunde Ernährung, die Ihnen **Spass** macht.
- Die Teilnahme am Programm ist **kostenlos**.
- Das Programm ist **ortsunabhängig**. Das heisst, Sie können an dem Programm von überall aus teilnehmen.



Wie können Sie teilnehmen?

Melden Sie sich noch heute per Mail oder Telefon für ein Info- oder Teilnahmegespräch bei unserem Studentteam.

Mail: dbcoach-dsbg@unibas.ch

Telefon: + 41 61 207 47 24

Webseite: <https://www.db.coach/>