


Mit Sicherheit günstiger

IKK Angebote im Überblick

- **IKK Aktiv**
Individuelles Gesundheits-
und Vorsorgebudget
- **IKK Balance**
Erholung für Körper und Seele
- **IKK Campus**
Clever durchs Studium
- **IKK Gesund und Lecker**
Bewusst ernähren leicht gemacht
- **IKK Jobaktiv**
Fitness für das Unternehmen
- **IKK Jobstarter**
Berufsstarter entscheiden clever
- **IKK Leistungen**
Exklusiv von A-Z
- **IKK Med**
Expertentipps am Telefon
- **IKK Rückenstark**
Training für einen gesunden Rücken

Sie möchten mehr wissen? Gerne senden wir
Ihnen weitere Informationsbroschüren zu.




IKK Südwest

Berliner Promenade 1 • 66111 Saarbrücken
Telefon: 06 81/9 36 96-0 • Fax: 06 81/9 36 96-9999
E-Mail: info@ikk-suedwest.de
Internet: www.ikk-suedwest.de

Impressum
Herausgeber: IKK Südwest
Gestaltung: FBO Marketing-Kommunikation GmbH

Bis 2014
garantiert kein
Zusatzbeitrag



IKK Gesund und Lecker

Bewusst ernähren leicht gemacht

Wechseln Sie jetzt: 0800/0 119 119
www.ikk-suedwest.de

„Mit der IKK Südwest gesund ernähren – einfach köstlich.“

Individuelle Ernährungstipps

In Zeiten kulinarischen Überflusses haben viele Menschen den vernünftigen Umgang mit dem Essen verlernt. Dies führt häufig zu Übergewicht bzw. zu ernährungsbedingten Erkrankungen, wie Bluthochdruck oder erhöhten Cholesterinwerten.

Als Versicherter der IKK Südwest beraten wir Sie in allen Fragen zur gesunden Ernährung. Dadurch werden Sie aktiver, ausgeglichener und erhöhen somit Ihre Lebensqualität. Weiterhin sind Sie weniger anfällig für Krankheiten und leistungsfähiger in Ihrem Beruf.

Medizinische Ernährungsberatung

Sofern Ihr Arzt bei Ihnen eine Krankheit diagnostiziert, die eine Ernährungsumstellung erfordert, helfen wir Ihnen durch unsere medizinische Ernährungsberatung bei folgenden Themen:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Ernährungsabhängige Allergien
- Gicht
- Neurodermitis
- Osteoporose
- Über- und Untergewicht
- Verdauungsstörungen

Richtige Ernährung für Kids

Unser spezielles Ernährungstraining für Kinder richtet sich nicht nur an Übergewichtige, sondern an alle Kinder und Familien, die ihre Ernährung dauerhaft, schonend und ohne Verbote umstellen wollen oder müssen.

Ziel der Beratung ist es, den Kindern spielerisch einen genussvollen Umgang mit dem Essen zu vermitteln und dabei auf starre Regeln zu verzichten.

Information und Beratung

Gerne helfen wir Ihnen mit weiteren Informationen zur gesunden Ernährung, einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan für die ganze Familie zusammenzustellen.

Hierzu zählen u. a. Broschüren zu den Themen vollwertige Ernährung, gesundes Essen für Kinder und richtiges Abnehmen.

Über unsere kostenfreie **IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.