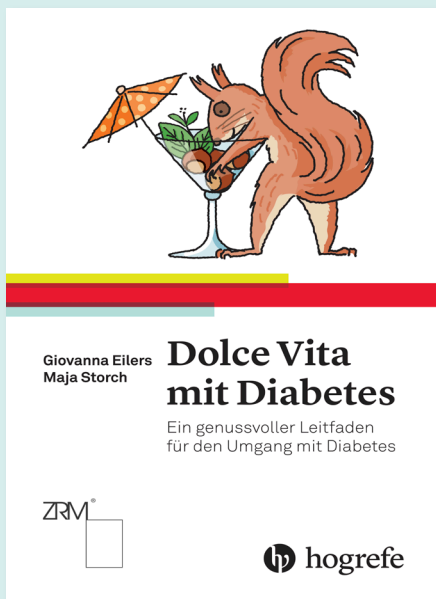


Mit ZRM in den Diabetes-Alltag



www.hogrefe.ch/85543

Giovanna Eilers / Maja Storch

Dolce Vita mit Diabetes

Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes

2016, 336 Seiten, gebunden

CHF 32.50

AUCH ALS E-BOOK

Diabetes zu haben ist eine Herausforderung: Tagtäglich soll man sich damit beschäftigen und sein Leben darauf einrichten. Dinge müssen erfüllt werden, die wahrlich nicht immer Spaß machen. Wie kann man die oft lästigen Diabetes-Vorsätze umsetzen und das auf eine Art und Weise, die nicht so anstrengend und doch erfolgreich ist?

Das fragen sich die Helden dieses Buches – alle Menschen mit Diabetes – und erhalten Antworten: In einem abwechslungsreichen Dolce Vita-Diabetes-Kurs lernen die Hauptpersonen und der Leser, wie man mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) eigene Stärken entdecken und diese für die ganz persönlichen Diabetes-Lösungen einsetzen kann.

Weil ein wichtiger Aspekt im Umgang mit dem Diabetes die vielen «multitask»-Situationen im Alltag sind, ist ein Schwerpunkt die Selbstcoaching-Phase, in der sich die Diabetes-Helden selbstständig machen und als ihre Experten eine eigene Strategie für das Meistern tagtäglicher Fallstricke entwickeln.

In einem besonderen Kapitel laden die Autorinnen zu einem Ausflug ein in die Zusammenhänge von Diabetes und Übergewicht – und räumen mit so manch althergebrachter, aber wissenschaftlich nicht bewiesener Behauptung auf.



Jetzt bestellen:

_____ Ex. Eilers / Storch **Dolce Vita mit Diabetes**

Institution _____

Name / Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

E-Mail _____

Newsletter

Bestellschein

Tel. +41 31 300 45 00

Fax +41 31 300 45 91

vertrieb@hogrefe.ch

www.hogrefe.ch

Zu beziehen über:

Hogrefe Verlag
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz