

Abnehmberatung

Übergewicht ist kein Schicksal. Die Erkenntnisse der moderenen Medizin bieten viele Möglichkeiten Übergewicht zu reduzieren und ein Wohlfühlgewicht langfristig zu halten.

Die Reduktion von Übergewicht ermöglicht insbesondere die

- Risikoreduktion für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Bluthochdrucksenkung
- Vermeidung bzw. Besserung eines bestehenden Diabetes
- Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- Minderung von Gelenkbeschwerden
- Verbesserung der Fettverbrennung
- Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit und Beweglichkeit
- Steigerung der Lebensqualität

Unser Abnehmkonzept beinhaltet drei aufeinander aufbauende Phasen:

- Einstieg und Gewichtsreduktion (bis zum Erreichen des individuellen Zielgewichts)
- Integrationsphase (Festigung des Reduktionserfolgs)
- Stabilisierungsphase (Vermeidung des Jojo-Effektes)

Unsere Erfahrung zeigt, dass durch die **evidenzbasierte Vorgehensweise** Diätschäden und frustrierende **Jojo-Effekte vermieden** und der **Stoffwechsel langfristig optimiert** wird.

Unser Abnehmprogramm beginnt mit einer **Gesundheitsanalyse**.

Im Rahmen der Gesundheitsanalyse **erfolgt die Ermittlung**

- Ihrer optimalen Körperzusammensetzung
- Ihres täglichen Kalorienbedarfs
- Ihrer optimalen Mahlzeitenzusammensetzung
- Ihrer Trainingsherzfrequenz
- geeigneter Sportdisziplinen

Auf der Grundlage der Gesundheitsanalyse erarbeiten wir individuelle Vorsorge-, Ernährungs-, Vitalstoff-, Fitness- und Coaching-Empfehlungen zur erfolgreichen Gewichtsreduktion und langfristigen Gewichtsstabilisierung.

Gerne beraten wir Sie, wie Sie gesund abnehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich halten können.

"Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens."

(Elisabeth Lukas, Psychotherapeutin und klinische Psychologin)