

## **Abnehmberatung**

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

### **Die Reduktion von Übergewicht ermöglicht insbesondere die**

- Risikominimierung für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Senkung eines Bluthochdrucks
- Vermeidung von Diabetes
- Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- Minderung von Gelenkbeschwerden
- Verbesserung der Fettverbrennung
- Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit

### **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 (Ernährungsanalyse und Bodycheck)**.

### **Im Rahmen der Gesundheitsanalyse erfolgt die Ermittlung**

- Ihrer optimalen Körperzusammensetzung (Bioimpedanzmessung (BIA-Messung))
- 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)**



## **FRAGEN & ANTWORTEN ZUM GESUNDEN ABNEHMEN**

---



## **ABNEHMEN UNTER ÄRZTLICHER BETREUUNG**

---