



Abnehmberatung und -kurse

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 Bluthochdruckes
- Vermeidung von Diabetes
- Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- Minderung von Gelenkbeschwerden
- Verbesserung der Fettverbrennung
- Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- Verbesserung des Allgemeinbefindens

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.

Wir führen Einzelberatungen durch und regelmäßige Abnehm- und Ernährungskurse.