



## Abnehmprogramm

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

### Die Reduktion von Übergewicht ermöglicht insbesondere

- die Risikominimierung für Herzinfarkt und Schlaganfall
- eine Senkung eines Bluthochdrucks
- eine Vermeidung von Diabetes mellitus Typ2 (Zuckerkrankheit)
- eine Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- die Minderung von Gelenkbeschwerden
- eine Verbesserung der Fettverbrennung
- die Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- eine Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit

### Das 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.

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

### Ihr Nutzen

Mit Hilfe unseres Abnehmkonzeptes und einer individuellen Beratung und Betreuung lernen Sie, wie Sie **gesund abnehmen** beziehungsweise Ihr **Körpergewicht im gesunden Bereich halten** können.