

Abnehmberatung/ Abnehmekurse

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

Obwohl das Ziel beim Abnehmen das Normalgewicht ist, ist jede dauerhafte Gewichtsreduktion ein Erfolg und führt schon zu einer Verminderung der unten genannten Risiken des Übergewichts.

Die Reduktion von Übergewicht ermöglicht insbesondere

- die Risikominimierung für Herzinfarkt und Schlaganfall
- eine Senkung eines Bluthochdruck
- eine Vermeidung von Diabetes (Zuckerkrankheit)
- eine Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- die Minderung von Gelenkbeschwerden
- eine Verbesserung der Fettverbrennung
- die Risikominimierung vieler Krebserkrankungen, z.B. Brustkrebs, Gebärmutterkrebs
- eine Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit

Das Abnehmekonzept beinhaltet drei aufeinander aufbauenden 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 Abnehmekonzeptes und einer individuellen Beratung und Betreuung lernen Sie, wie Sie **gesund abnehmen** beziehungsweise Ihr **Körpergewicht im gesunden Bereich halten** können.