
Abnehmen unter Anleitung



Ein strukturiertes und wissenschaftlich fundiertes Abnehm- und Betreuungskonzept mit regelmäßiger Betreuung der Patienten durch eine geschulte Diätologin und den Arzt. Arzt und Diätologin begleiten Sie auf einem effektiven und medizinisch sinnvollen Weg zu Ihrem Wunschgewicht und in Richtung eines gesünderen Lebensstils.

Zielgruppe

- Übergewichtige Erwachsene
 - Typ 2-Diabetiker
 - Übergewichtige Kinder und Jugendliche im Alter von 10 – 16 Jahre
- Wichtig: Geeignet auch für Personen mit Laktoseunverträglichkeit.

Medizinisch sinnvolles Abnehmen

- Gezielt Körperfett abnehmen und gleichzeitig die Muskelmasse erhalten und eventuell sogar erhöhen.
- Verbesserung der Körperzusammensetzung (Wasser, Muskelmasse, Körperfett)
- Langfristig und sicher das neue Gewicht halten
-

Richtig essen

- Optimale Versorgung der Muskeln mit allen wichtigen Nähr- und Wirkstoffen, damit die Fettverbrennung funktioniert
- Berücksichtigung der ganz persönlichen Lebens- und Essgewohnheiten
- Natürliches Essverhalten wiederentdecken

Regelmäßig Bewegen

- Bewegung in den täglichen Alltag einbauen, ohne großen Zeit- oder gar Geldaufwand
- Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an
- Muskelmasse wird aufgebaut, somit kann mehr Fett verbrannt werden
- Kilos schwinden schneller, aber ohne Jojo-Effekt

Regelmäßige und kompetente Betreuung

- 14-tägige Kontrolle der Körperzusammensetzung mittels schmerzfreier BIA-Messung
- 14-tägige Beratungsgespräche mit Diätologin und Arzt
- Gemeinsame Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten unter dem Aspekt einer gesunden und ausgewogenen Ernährung
- Regelmäßige Vorträge zu ernährungsrelevanten Themen

Da es nicht immer leicht ist, sich im Alltag richtig zu ernähren, wird das Abnehmen durch eine spezielle Diät nahrung unterstützt, die anstelle von einzelnen normalen Mahlzeiten gegessen wird. Die Diät nahrung liefert notwendige Nährstoffe im richtigen Verhältnis und hat trotzdem nur wenige Kalorien. Sie fördert die Fettverbrennung, hilft, die Muskulatur zu erhalten und sättigt für Stunden. Lieblingsgerichte verschwinden trotzdem nicht vom Tisch und gesellschaftliche Anlässe können auch jederzeit problemlos wahrgenommen werden.

