

## Abnehmberatung

**Übergewicht** ist keine 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
- eine Senkung eines Bluthochdruck
- eine Vermeidung von Diabetes
- eine Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- die Minderung von Gelenkbeschwerden
- eine Verbesserung der Fettverbrennung
- die Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- eine Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit

### Das **Abnehmkkonzept** 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.

**Gerne beraten wir Sie, wie Sie gesund abnehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich halten können.**