

# Abnehmberatung

## Gesund und dauerhaft abnehmen

**Übergewicht** vermindert nicht nur die Attraktivität eines Menschen, sondern kann im Laufe der Jahre zu chronischen Erkrankungen führen, welche die Lebenserwartung verkürzen und sich negativ auf die Lebensqualität auswirken.

### Zu den Gesundheitsfolgen von Übergewicht gehören:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Erkrankungen des Stoffwechsel- und Verdauungssystems (Diabetes mellitus Typ 2, Nahrungsmittelallergien)
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Osteoporose, Gelenkschäden)
- Krebserkrankungen
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen)

### Wir erstellen für Sie ein individuelles Abnehmprogramm!

Im Rahmen unserer **Abnehmberatung** erstellen wir für Sie eine **umfangreiche Gesundheitsanalyse** inkl. der Berechnung Ihrer **optimalen Körperzusammensetzung** (Körperfett, Muskel- und Organmasse, Blut- und Gewebeflüssigkeit, Körperwasser).

### Anschließend wählen Sie zwischen den folgenden Zielgewichten Ihr persönliches Ziel:

- altersentsprechendes Idealgewicht
- Wohlfühlgewicht
- Wunschgewicht in KG nach eigenen Angaben

Die **Veränderungen Ihres Körpergewichts** und Ihrer Körperzusammensetzung werden regelmäßig graphisch dargestellt und besprochen. Ihr täglicher Kalorienbedarf wird berechnet und Empfehlungen für die Zusammensetzung Ihrer Mahlzeiten ausgegeben.

### Ihr Nutzen

Wir helfen Ihnen gesund abzunehmen bzw. Ihr Körpergewicht in einem gesunden Bereich zu halten. Begleitend erhalten Sie individuelle Vorsorge-, Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen.