

Abnehmkurse

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 von Krebserkrankungen
- eine Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit
- Steigerung der Ausdauer

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 und Genesung des Darmzustandes.**

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.

Bitte beachten Sie:

Die hier aufgeführten Informationen dienen dazu, Ihnen diagnostische oder therapeutische Möglichkeiten aufzuzeigen. Die genannten Effekte hängen von vielen Faktoren ab und können von Patient zu Patient variieren. Ein Erfolg der Behandlung kann nicht versprochen werden. Dies ist bei allen medizinischen Behandlungen so, unabhängig, ob diese eine klassische schulmedizinische oder eine naturheilkundliche Behandlung ist.