

Abnehmberatung individuell/ Abnehmkurse in der Gruppe

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)

Auf der Grundlage einer **umfangreichen Gesundheitsanalyse** und der **Berechnung Ihrer optimalen Körperzusammensetzung** (Körperfett, Muskel- und Organmasse, Blut- und Gewebeflüssigkeit, Körperwasser) erhalten Sie **individuelle Vorsorge-, Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen**.

Im Rahmen unserer Abnehmberatung helfen wir Ihnen, gesund abzunehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich zu halten.

Dazu bieten wir Ihnen neben der **individuellen Beratung** auch die Teilnahme an einer **zertifizierten Gruppenschulung** über 10 Wochen an ("**Leicht Abnehmen**"). In abwechslungsreich gestalteten Abenden erfahren Sie viel Interessantes über gesunde Ernährung und Lebensführung, um lange gesund und vital zu bleiben. Auch motivieren wir Sie zu körperlicher Aktivität, ohne die eine Gewichtsreduktion kaum möglich ist. Wir sprechen über liebgewonnene Gewohnheiten und den inneren Schweinehund. Gemeinsam erarbeiten wir eine Strategie, diesen zum Wohle der Fitness und Attraktivität zu überwinden. Der rege Austausch in der Gruppe unter Leidensgenossen fördert die Motivation und das Abnehmen fällt um so leichter!

Für Menschen mit **Adipositas (Fettleibigkeit mit einem BMI > 30)** bieten wir außerdem zusammen mit dem **Bodymed-Center Saarbrücken-Eschberg** ein 4 Wochen-Kurzprogramm und einen 12-Wochen-Intensivkurs an.