



## Übergewicht - Gewichtsprobleme

### Beratung bei Gewichtsproblemen

Dies beinhaltet neben der Ursachensuche (Präventionsuntersuchung) eine sogenannte BIA-Messung der Körperzusammensetzung hinsichtlich Fett, Muskulatur, Wasser, extrazelluläre Masse und darauf aufbauende Beratung zur Zusammensetzung der Nahrung und ihre zeitliche Einnahme sowie Maßnahmen, um Muskelaufbau zu erreichen. Kontrollen in vierwöchentlichen Abständen sind sinnvollerweise zu vereinbaren. Auch hier erhalten Sie schriftliche Informationen und Anleitungen.

**Übergewicht ist kein Schicksal.** Die Erkenntnisse der modernen 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
- Senkung eines Bluthochdrucks
- Vermeidung von Diabetes
- Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- Minderung von Gelenkbeschwerden
- Verbesserung der Fettverbrennung
- Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit

Unsere Erfahrung zeigt, dass durch die **evidenzbasierte Vorgehensweise** Diätschäden und frustrierende **Jojo-Effekte vermieden** und der **Stoffwechsel langfristig optimiert** wird.

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

Sind Sie übergewichtig? Testen Sie sich selbst mit dem BMI-Rechner!

**Wenn Sie übergewichtig sind, kann ich Ihnen mit Hilfe meiner Beratung bei Gewichtsproblemen helfen, gesund abzunehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich zu halten.**

### Ihr Nutzen

- **Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens**
- **Attraktivität in jedem Alter**
- **Leistungsfähigkeit und Vitalität bis ins hohe Lebensalter**