

Was bieten wir Ihnen genau?

Ein 3 Monate umfassendes Abnehmprogramm, mit folgenden Inhalten:

- ▶ **4 BIA-Messungen**, mit Besprechung der Auswertung und Tipps für den Alltag
- ▶ **6 mal Nordic Walking** in der Gruppe (auch für Einsteiger geeignet, Stöcke können gestellt werden)
- ▶ **3 Ernährungsberatungen** in der Gruppe

Beratungstermin vereinbaren

Ja, ich interessiere mich für das von Ihnen angebotene Abnehmprogramm und möchte einen Beratungstermin vereinbaren.

Jeden letzten Donnerstag im Monat findet im Diabetes-Schulungsraum (2. Stock) um 18 Uhr ein Informationsabend statt.

Voranmeldung erwünscht.

Name, Vorname

Telefonnummer für Rückruf

Wunschtermin

Das Beratungsteam

Frau Zukowski

Ernährungsberaterin/Nordic-Walking-Trainerin IHK

Frau Meinecke

Ernährungsberaterin/Nordic-Walking-Trainerin DNV

Frau Cassube

Arzthelferin/MFA

So erreichen Sie uns

Adresse

Bahnhofstraße 20
29303 Bergen

Telefonnummern

Ernährungsberatung 05051 – 91 40 52
Fax 05051 – 57 74

Internet

Webadresse www.diabetologie-bergen.de
E-Mail vital@diabetologie-bergen.de

Ernährungsberatung

Dr. Koch

Facharzt für Innere Medizin



Erfolgreich
abnehmen mit

INSUMED

Sie haben schon alles probiert, um Ihr Gewicht zu reduzieren?

Viele Diäten führen oft nicht zum gewünschten langfristigen Erfolg. Nach der Gewichtsabnahme sind die oft mühsam abgehungerten Pfunde meist durch den Jo-Jo-Effekt schnell wieder auf den Hüften.

Unser Programm zur Gewichtsabnahme zeigt Ihnen, wie Sie andere Wege gehen können:

- ▶ mit der richtigen Ernährung satt werden und trotzdem abnehmen
- ▶ die Gewichtsabnahme durch Bewegung unterstützen
- ▶ das Gewicht halten

Die Waage sagt nur die halbe Wahrheit

Für eine langfristige Gewichtsreduktion ist die Bestandsaufnahme Ihrer Körperzusammensetzung unerlässlich. Mittels der bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA) wird Ihre persönliche Körperzusammensetzung durch ein Computerprogramm ausgewertet.

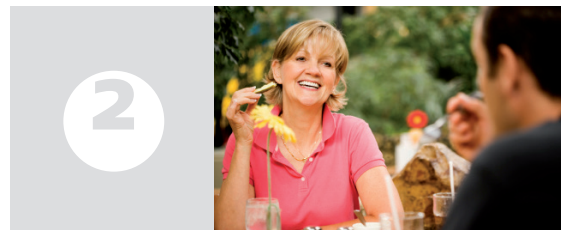
Ermittelt werden:

- ▶ Körperzellenmasse (Muskulatur)
- ▶ Wasseranteil
- ▶ Fettanteil

Unser Weg zu Ihrem Erfolg – endlich dauerhaft erfolgreich abnehmen



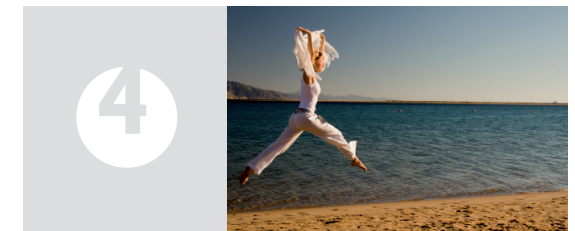
Unser Konzept basiert auf fachlicher Ernährungsberatung, regelmäßiger Bewegung und **Körpermessung** sowie speziellen Produkten, die eine Ernährungsumstellung wesentlich einfacher machen.



Sie können nur langfristig abnehmen, wenn Sie richtig essen. Wenn Sie hungern reduzieren Sie ungewollt ihre Muskelmasse. Muskeln sind aber wichtige Helfer bei der Fettverbrennung. Durch das ausgewogene Nährstoffprofil der **INSUmed®-Produkte** ernähren Sie sich in der Abnehmphase optimal – ohne zu hungern. Diese Kombination versetzt Ihren Körper in die Lage, Fett abzubauen und ermöglicht so erst das gesunde Abnehmen.



Nordic Walking hat sich als eine gute Sportart für Menschen mit Übergewicht, Gelenksbeschwerden oder chronischen Erkrankungen erwiesen. Es fördert die Fettverbrennung sowie die körperliche Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und kann überall durchgeführt werden. Daher ist diese sanfte Sportart eine optimale Ergänzung zur Gewichtsreduktion und hilft später zudem, das erreichte Gewicht zu halten.



Nach Ablauf des Programms können Sie weiter an einzelnen Komponenten teilnehmen, um Ihr Zielgewicht zu erreichen oder Ihr Gewicht zu stabilisieren.