

## Mit dem Abnehmprogramm dem Übergewicht zu Leibe rücken

Viele der so genannten „Wohlstandskrankheiten“ gehen häufig mit einem Übergewicht einher. Durch das Abnehmen bis zu Ihrem altersentsprechenden Idealgewicht beziehungsweise Ihrem Wohlfühl- oder Wunschgewicht erweisen Sie Ihrer Gesundheit einen unschätzbaren Dienst. Sie werden feststellen, dass Sie sich einfach wohler und leistungsfähiger fühlen.

**Das Abnehmprogramm** macht sich, im Gegensatz zu zahlreichen „Wunderdiäten“, die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Wirkungen des Hormons Insulin zunutze. Insulin hat in unserem Körper die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel normal zu halten. Ein hoher Insulinspiegel hemmt den Abbau von Speicherfett. Deshalb muss der Insulingehalt des Blutes möglichst niedrig gehalten werden, **damit Sie beim Abnehmen nicht Muskelgewebe, sondern ganz gezielt Körperfett abbauen.** Dies wird in unserem Abnehmprogramm durch einen speziellen Ernährungsplan gewährleistet. **Wir erstellen Ihren individuellen Ernährungs- und Fitnessplan** und empfehlen Ihnen für Sie geeignete Lebensmittel für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion.

**Diese Empfehlungen gewährleisten, dass die Zufuhr von Nähr- und Vitalstoffen sichergestellt ist** und dienen der dauerhaften Verbesserung Ihrer Körperform.

Des Weiteren werden Ihr Wohlbefinden, Ihre Attraktivität, Ihre Vitalität und Ihr psychisches Befinden gestärkt.



## Erfüllen Sie sich Ihr Wunschgewicht!

### Wir sind immer für Sie da

Wir geben Ihnen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, eine zusätzliche Vitalstoff-Versorgung und für ein gesundes, langes Leben. Wir helfen Kranken ebenso wie Gesunden. Auch als Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssportler sowie Leistungs- und Hochleistungssportler sind Sie bei uns gut aufgehoben.

**Wir beraten Sie auch zu den Themen Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Attraktivität und Lebensqualität.**

### www.docmedicus.de

Ihre Fragen zu Gesundheit und Prävention, Attraktivität, Vitalität und einem gesunden, langen Leben beantworten wir Ihnen gerne. Weitere Informationen zu diesen Themen erhalten Sie im **Gesundheitsportal DocMedicus** unter [www.docmedicus.de](http://www.docmedicus.de)

Wenn Sie an einem Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten interessiert sind, besuchen Sie bitte das Forum unter [www.docmedicus.de/forum](http://www.docmedicus.de/forum)

Gesundheit · Attraktivität · Vitalität

Ihr Beitrag zu mehr Wohlbefinden

## Gesund abnehmen



Abnehmen 04.2008 - designed by www.umx.de

Gesundheit · Attraktivität · Vitalität

## Was hat Ernährung mit Übergewicht zu tun?

Der Volksmund sagt: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, und der Volksmund hat Recht! Essen und Trinken gehören zu den schönen Genüssen unseres Lebens.

**Unsere Nahrung soll uns ausgewogen mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgen, die für die Erhaltung unserer Gesundheit notwendig sind.** Nähr- und Vitalstoffe sind für den reibungslosen Ablauf aller inneren Vorgänge unseres Körpers erforderlich.



**Leider ist unsere verfügbare, oft unausgewogene Nahrung, zu einem nicht zu unterschätzenden Gesundheitsrisiko geworden. Wir essen oft vom Falschen zu viel und vom Richtigen zu wenig!** Unsere Nahrung enthält meist zu viel Fett, vor allem zu viel tierisches Fett, nicht selten auch zu viel Alkohol, häufig aber zu wenig Obst und Gemüse und damit zu wenig Vital- und Ballaststoffe.

**Die allgemeine Überernährung, bei der dem Körper mehr Kalorien zugeführt werden, als er für den normalen Tagesablauf benötigt, hinterlässt ihre Spuren:** „Schwimringe“ und andere Fettpölsterchen an den falschen Stellen sorgen dafür, dass uns Kleider und Anzüge plötzlich viel zu eng sind. Berufliches oder sportliches Engagement, das wir früher mühelos bewältigt haben, wird durch das Übergewicht immer mehr zur Last – darunter leiden auch unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit, unsere Attraktivität und unsere Lebensqualität.

**Nicht zuletzt ist Übergewicht auch ein erhebliches Gesundheitsrisiko, das im Laufe der Jahre oft zu chronischen Erkrankungen führt. Es ist offensichtlich, dass ein großer Teil der so genannten „Wohlstandskrankheiten“ ernährungsbedingt ist.**

# Das Abnehmprogramm

Das Abnehmprogramm beginnt mit dem Gesundheits-Check für

- den Mann
- die Frau

**Der Gesundheits-Check bestimmt Ihre aktuelle Körperzusammensetzung:** Körperfett, Blut- und Gewebeflüssigkeit, Muskel- und Organmasse sowie Gesamtkörperwasser. Ihre Ergebnisse werden mit den altersentsprechenden Werten verglichen und bilden die Grundlage für Ihr individuelles Abnehmprogramm.

Sie wählen zwischen den folgenden Zielgewichten

- Altersentsprechendes Idealgewicht
- Wohlfühlgewicht
- Wunschgewicht

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

Darüber hinaus werden Ihre individuellen Gesundheitsrisiken, die mit verursachenden Faktoren Ihrer Erkrankungen, Ihr Vitalitätsoptimum, Ihr Vitalstoff-Mehrbedarf sowie Ihre Trainingsherzfrequenz für sportliche Aktivität unter Berücksichtigung für Sie geeigneter Sportdisziplinen ausgewertet.

Die Messung Ihrer Körperzusammensetzung wird anfänglich alle zwei Wochen durchgeführt. Auf diese Weise können Sie genau beobachten, dass Sie beim Abnehmen bis zu Ihrem Zielgewicht fast ausschließlich Körperfett verbrennen und Ihre Muskelmasse dabei erhalten. Im Zusammenhang mit der Messung Ihrer Körperzusammensetzung finden regelmäßige Ernährungsberatungen statt.

**Sie erhalten individuelle Empfehlungen für eine vollwertige, kalorienreduzierte Ernährung sowie zur Vitalstoffversorgung. Darüber hinaus geben wir Ihnen für Sie geeignete Fitness-Empfehlungen.**



**Auf der Grundlage Ihrer Gesundheitsrisiko- und Vitalstoff-Analyse erhalten Sie mit dem Gesundheits-Check individuelle Gesundheits-, Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen.**



# Die Phasen des Abnehmens

## Startphase\*

In der Startphase werden die Kohlenhydratspeicher Ihres Körpers entleert. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass zu Beginn der Grundphase Ihres Abnehmprogramms der Insulinspiegel des Blutes niedrig bleibt und dadurch ganz gezielt Körperfett abgebaut wird. Daher ernähren Sie sich in einer zweitägigen Startphase ausschließlich mit einem diätetischen Lebensmittel für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion. Dabei scheiden Sie überschüssiges Körperwasser aus und bereiten Ihren Körper auf die Grundphase vor.

\* Diabetiker beginnen mit der Grundphase

## Grundphase

In der Grundphase baut Ihr Körper überschüssiges Körperfett ab. Dabei geht es nicht um eine drastische Gewichtsabnahme, sondern um einen kontinuierlichen Fettabbau. Sie essen morgens ein vollwertiges, schmackhaftes Frühstück, das Ihnen die erforderliche Kraft für den Tag gibt. Mittags und abends verzehren Sie je eine Mahlzeit eines diätetischen Lebensmittels für eine kalorienarme Ernährung wie beispielsweise wohlschmeckende Shakes, Suppen etc. Alternativ können Sie auch mittags und abends eine kalorienarme Mahlzeit aus Gemüse, Salaten oder speziellen Gemüsesäften zu sich nehmen. Über die Zusammensetzung des Frühstücks werden Sie ausführlich und individuell beraten. Wir halten für Sie ausgewählte, schmackhafte Frühstücksrezepte bereit. In der Grundphase des Abnehmprogramms werden Sie erleben, dass Ihr Körperfett „wie Butter in der Sonne schmilzt“. **Da das Abnehmprogramm Ihre Muskelmasse erhält, werden Sie sich gesund und rundum fit fühlen!**

## Nachbetreuung

**Auch in der Nachbetreuungsphase sind wir weiterhin für Sie da.** Nachdem Sie Ihr altersentsprechendes Zielgewicht oder Wunschgewicht mit den neu erworbenen Essgewohnheiten halten, empfehlen wir Ihnen, noch zweimal im Jahr zu einer Beratung und zu einem Gesundheits-Check zu kommen. Dabei wird Ihre Körperzusammensetzung überprüft und gegebenenfalls werden Fehler im Essverhalten korrigiert.

**In der Grund-, Stabilisierungs- und Haltephase erhalten Sie schmackhafte vollwertige und kalorienreduzierte Rezepte und Fitness-Empfehlungen – so helfen wir Ihnen, Ihr gewünschtes Zielgewicht möglichst einfach, schonend und medizinisch sinnvoll zu erreichen und dauerhaft zu halten.**

## Stabilisierungsphase

Die Stabilisierung beginnt, wenn der Fettabbau abgeschlossen ist. In dieser Phase essen Sie schon zwei normale, vollwertige Mahlzeiten und nur noch eine Mahlzeit eines diätetischen Lebensmittels. Alternativ können Sie auch eine kalorienarme Mahlzeit aus Gemüse, Salaten und speziellen Gemüsesäften zu sich nehmen.

Sie trainieren nun das Halten des Gewichtes und setzen dabei die Ernährungsempfehlungen um, die Sie von uns erhalten haben. Zur Kontrolle des Behandlungserfolges werden weiterhin regelmäßige Gesundheits-Checks im Abstand von 14 Tagen durchgeführt. In dieser Phase entwickeln Sie ein genaues Gespür für die Lebensmittel, mit denen Sie Mahlzeiten vitalstoffreich und kalorienarm zubereiten können. Sie werden erstaunt feststellen: **Gesund und kalorienbewusst zu essen ist gar nicht schwer und macht Freude.**

## Haltephase

In der Haltephase nehmen Sie wieder drei normale, vollwertige Mahlzeiten ein. Sie kommen noch so lange zu uns, bis Sie sich in Ihrem Essverhalten völlig sicher fühlen. Wir empfehlen Ihnen, auch in dieser Phase alle zwei Wochen zu einem Gesundheits-Check zu kommen, um regelmäßig Ihre Körperzusammensetzung und Ihren Kalorienbedarf zu überprüfen. Eventuelle Ernährungsfehler können dadurch korrigiert werden. **Wir sorgen dafür, dass Sie den Jojo-Effekt vergessen können!**

