



ABNEHMEN! LEICHT GEMACHT.

medicum Hamburg für eine gesunde Einstellung.

Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin

Zentrum für Adipositas

Jahresprogramm 2012

- **Gewichtsreduktion**
- **Ernährungsmedizinische Beratung**
- **Langzeitbetreuung**

Bodymed Kurs I, 12-wöchiges Programm (1 Abend pro Woche), vom 25.01.2012 bis zum 11.04.2012.

Die Infoabende hierzu mit Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner, und Susanne Fuhrmann, Diabetesassistentin, am:

Mittwoch, 18.01.2012, 17.00 Uhr

Bodymed Kurs II, 12-wöchiges Programm (1 Abend pro Woche), vom 30.05.2012 bis zum 15.08.2012.

Mittwoch, 23.05.2012, 17.00 Uhr

Bodymed Kurs III, 12-wöchiges Programm (1 Abend pro Woche), vom 29.08.2012 bis zum 14.11.2012. Infoabend hierzu am:

Mittwoch, 22.08.2012, 16.00 Uhr

Kompaktprogramm I, 4-wöchiges Programm (1 Abend pro Woche), vom 25.04.2012 bis zum 16.05.2012. Infoabend hierzu am:

Mittwoch, 18.04.2012, 17.00 Uhr

Kompaktprogramm II, 4-wöchiges Programm vom 28.11.2012 bis zum 20.12.2012. Infoabend hierzu am:

Mittwoch, 21.11.2012, 17.00 Uhr

medicum Hamburg

Tel. 040 970 77 67 30 • Fax 040 970 77 67 59

info@medicum-hamburg.de • www.medicum-hamburg.de



Dr. med. Matthias Riedl, Diabetologe DDG, Ernährungsmediziner

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir informieren Sie über neue Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Gewichtskontrolle. Besonders gegen den JoJo-Effekt gibt es neue effektive Empfehlungen aus der europaweiten DIOGENES-Studie, die nicht nur helfen kann, das Gewicht zu reduzieren sondern es auch zu halten. Wie das praktisch umzusetzen ist, stellen Ihnen ein Ernährungsmediziner und eine Ernährungsberaterin vor. FdH und andere Mangel-diäten haben entscheidende Nachteile und taugen wenig zur dauerhaften Gewichtsregulation. Aber es gibt Alternativen!

Ich freue mich, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr,

Beratung & Schulung – für mehr Freude am Leben.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zum Ziel. Gemeinsam legen wir Ihre Ziele fest. Dabei steht nicht bloße Gewichtsreduktion im Vordergrund, sondern der Aspekt, dass Sie hauptsächlich Körperfett abbauen bei weitestgehendem Erhalt der Muskelmasse. Sie können in der Gruppe Erfahrungen austauschen und erfahren praxisnah Wissenswertes über gesundes sowie leckeres Essen. Satt essen und abnehmen ohne lästiges Kalorien zählen.

Der Erfolg gibt uns Recht.

Eine Langzeitstudie mit 402 Kursteilnehmern bestätigt den Erfolg des Programms:

- Die Kursteilnehmer hatten nach einem Jahr durch durchschnittlich 9,8 Kilogramm abgenommen.
- 96 Prozent gaben an, dass das Konzept für sie erfolgreich war.
- 53 Prozent lobten eine Verbesserung Ihres Gesundheitszustands.
- 93 Prozent bestätigten, das „**Abnehmen ohne zu hungern**“ mit dem Programm möglich ist.

