



## ABNEHMEN! LEICHT GEMACHT.

**medicum Hamburg für eine gesunde Einstellung.**

Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin

Zentrum für Adipositas

### Jahresprogramm 2012

- Gewichtsreduktion
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Langzeitbetreuung

**Bodymed Kurs**, 12-wöchiges Programm (1 Abend pro Woche), ab dem 03.01.2012 immer Dienstags 16.00 und 18.00 Uhr.  
Die Infoabende hierzu mit Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner, und Susanne Siemann, Dipl. Oecotrophologin, an folgenden Terminen:

Dienstag,	17.01.2012,	18.00 Uhr
Dienstag,	17.04.2012,	18.00 Uhr
Dienstag,	12.06.2012,	18.00 Uhr
Dienstag,	21.08.2012,	18.00 Uhr
Dienstag,	25.09.2012,	18.00 Uhr

**Heilfasten**, 2-wöchiges Programm (2 Abende pro Woche), ab dem 27.02.2012 immer Montags und Donnerstags um 17 Uhr.  
Infoabend hierzu am:

Donnerstag,	23.02.2012,	17.00 Uhr
-------------	-------------	-----------

**Kompaktprogramm I**, 4-wöchiges Programm (1 Abend pro Woche), ab dem 22.03.2012 immer Donnerstags um 17 Uhr.  
Infoabend hierzu am:

Donnerstag,	15.03.2012,	17.00 Uhr
-------------	-------------	-----------

**Kompaktprogramm II**, 4-wöchiges Programm (1 Abend pro Woche), ab dem 15.11.2012 immer Donnerstags um 17 Uhr.  
Infoabend hierzu am:

Donnerstag,	08.11.2012,	17.00 Uhr
-------------	-------------	-----------

### medicum Hamburg

Tel. 040 80 79 79-0 • Fax 040 80 79 79-300

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.