

Forum für Ernährungsberatung und -therapie

... damit es Ihnen besser geht!



Information zum individuellen Ernährungstraining/Abnehmtraining

Sehr geehrte Frau Musterfrau, Herr Mustermann

Sie möchten an unserem Ernährungstraining teilnehmen. Dazu dürfen Sie sich selber gratulieren.

Wir möchten Ihnen anfangs einige Informationen mit auf den Weg geben:

Heute wissen alle Gesundheits-Spezialisten:

Nicht das Körpergewicht zählt, sondern viel mehr der Körperfettanteil und die Fettverteilung!

Zuviel Körperfett ist ungesund und unschön. Wichtiger noch ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil und viscerales Bauchfett das Risiko verschiedener Krankheiten, wie z. B. Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. extrem erhöht.

Mit wenigen Bausteinen und einfachen Regeln möchten wir Ihnen die richtigen Hinweise geben, wie Sie Körperfett abnehmen können.

Außerdem vermitteln wir Ihnen wie Sie in einem bewussten Genießen ohne schlechtes Gewissen als auch in einem Verzicht ohne Zwang mit Essen und Trinken umzugehen lernen. Lernen Sie Ihr Körpergefühl zuzulassen. Ihr Körper wird letztendlich mit unseren Bausteinen und einem Schuss Bewegung von ganz allein Ihre Wunschfigur anstreben.

Anfangs ist es wichtig, insbesondere die Nährstoffe zu beachten. Die Kalorienzufuhr darf um ein bestimmtes Maß gesenkt werden. Um die richtigen Lebensmittel auszuwählen geben wir Ihnen geeignete Hilfsmittel an die Hand.

Außerdem erhalten Sie viele interessante Informationen z.B. in Ihrer persönlichen Fitnessanalyse oder Tagebuchauswertung, den Informationsblättern, dem Einkaufstraining und in der Beratung.

Mit unserem Omron- oder BIA-Messgerät wird bei Ihnen schnell und unkompliziert Ihre persönliche Körperfettmessung erstellt. Mit der sorgfältigen, regelmäßigen Messung überwachen Sie die tatsächlichen Fortschritte Ihres Körpers.

Forum für Ernährungsberatung und -therapie

... damit es Ihnen besser geht!



Um festzustellen, wie viel Gewicht und/oder Körperfett Sie abnehmen können, empfehlen und bestimmen wir mit Ihnen ein „gesundes“, erreichbares Zielgewicht.

Um sicherzustellen, dass Ihr Gewichtsverlust vorwiegend aus Körperfett besteht, sollte innerhalb eines Monats nur eine bestimmte Gesamtgewichtsabnahme erfolgen.

Wir arbeiten in Kooperation mit Bewegungsfachkräften. Gemeinsam beraten wir Sie über Ihren persönlichen „Schuss Bewegung“, der Sie während und nach dem Ernährungstraining zum Erfolg begleitet.

Unter diesem Motto **„Essen, um abzunehmen“** wünschen wir Ihnen viel Erfolg und ein gutes Körpergefühl.

Ihre Monika Brenz-Rickert und Ruth Gellert