



## **Gewichtsreduktion nach dem Bodymed-Ernährungskonzept**

- **Sie wollen schnell und einfach Ihr Wohlfühlgewicht erreichen?**
- **Sie wollen dabei nicht hungern?**
- **Sie wollen sich von Beginn an fit und vital fühlen?**
- **Sie wollen die Sicherheit eines ärztlich entwickelten und ärztlich geleiteten Konzepts?**
- **Sie wollen dem JoJo-Effekt entgehen?**

Das Bodymed-Ernährungskonzept ist ein von Medizinern entwickeltes und seit Jahren erfolgreiches Beratungsverfahren nach neuesten medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen. So kommen Sie Ihrem Wohlfühlgewicht Schritt für Schritt näher, ganz sicher!

Mit unserem Ernährungsprogramm erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht einfach, schonend und medizinisch sinnvoll.

Nicht nur Ihr äußeres Erscheinungsbild wird sich positiv verändern, sondern Ihr Gesundheitszustand insgesamt. Zuckerkrankheit und Bluthochdruck beispielsweise bessern sich deutlich oder heilen ganz aus.

Unser eiweißbetontes Ernährungskonzept vereint die Vorteile einer Formulaernährung mit denen einer kontinuierlichen Schulung und Beratung der Teilnehmer sowie einer gut durchdachten Langzeitbetreuung.

Bei den Teilnehmern werden wöchentliche Körperfettmessungen (Infrarotspektroskopie) durchgeführt, um den Erfolg zu dokumentieren und die notwendige Sicherheit zu gewährleisten.

Grundlage für den großen Erfolg der bundesweit jährlich fast 100.000 Bodymed-Teilnehmer ist die Langzeitbetreuung. Nach dem ca. 10-wöchigen Kursprogramm empfiehlt sich die Teilnahme am „Club“. Hier werden einmal im Monat Gesundheitsthemen besprochen und Erfahrungen beim Umgang mit schwierigen Situationen unter Gleichgesinnten ausgetauscht. So wird eine dauerhafte Stabilisierung des erzielten Gewichtes möglich.

- **Bis zu 20kg Gewichtsreduktion in den ersten 10 Wochen**
- **Kein Hungergefühl**
- **Einfach und sicher**
- **Ärztlich geleitet**
- **Wissenschaftlich fundiert**
- **Gesteigerte Leistungsfähigkeit von Beginn an**
- **Sie halten Ihr Wohlfühlgewicht ein Leben lang, kein JoJo-Effekt**
- **Für jede Altersgruppe**
- **Bei jedem Ausgangsgewicht**
- **Auch für besondere Personengruppen (Schwangere, Stillende, Diabetiker) geeignet und sicher**

Es laufen zur Zeit 4 Kurse parallel:

Dienstags ab 17.30h und ab 19.00h, Mittwochs ab 11.30h, Donnerstags ab 17.30h.



Gesund bleiben  
www.Arztpraxis-Gartenstadt.de  
Dr. med. Dirk Padberg  
Präventiv- und Anti-Aging-Medizin

## **4-Wochen-Powerkurs**

**ab Mittwoch, 30.05.2012**  
**19h in Feminin Aktiv**

Wir bieten ab Mittwoch, den 30.05.2012 einen 4-Wochen-Powerkurs im Fitnessstudio "Feminin Aktiv", Friedheim 16, 24944 Flensburg an.

Unverbindlicher Infoabend am 23.05.2012 um 19h.

Bitte um Voranmeldung im Feminin Aktiv!

## **Ernährungskurse bei leichtem Übergewicht**

Bei nur leichtem Übergewicht (BMI <30kg/m<sup>2</sup>) ist die Unterstützung durch einen Eiweißshake nicht zwingend notwendig. Hier ist eine nachhaltige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten kombiniert mit richtig dosiertem Ausdauertraining meist ausreichend. Die Ernährungskurse zur Primärprävention von Gesundheitsstörungen führen wir nach den Leitlinien der DGE ohne Formula-Diät durch.

[Download Flyer "Abnehmkurse"](#) [827 KB] [Homepage Bodymedcenter Flensburg-Weiche](#)