

Abnehmen im Neuen Jahr – Mit ärztlich betreuten Kursen

Ab Januar 2010 erhalten Abnehmwillige und Übergewichtige in der Ernährungsberatung **GesundesGleichGewicht** Hilfe zur Gewichtsreduktion unter wissenschaftlicher Begleitung einer Ärztin.

Das Ernährungskonzept ist ein von Medizinern entwickeltes Gewichtsreduktionskonzept, das auf modernen ernährungspsychologischen und ernährungsmedizinischen Erkenntnissen basiert. Ziel ist, durch Einüben neuer Ernährungsgewohnheiten, das Essverhalten langfristig hin zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise zu verändern und so



Gesundes Gleichgewicht
Medizinische Ernährungsberatung

mit einer langfristigen Gewichtsabnahme zu erzielen. In wöchentlichen Gruppenschulungen werden die Teilnehmer über die richtige Ernährung informiert und durch individuelle Einzelberatungen unterstützt. Regelmäßige Körperfettmessungen dienen der medizinischen Überwachung der Gewichtsreduktion.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung können sich Interessierte ausführlich informieren. Infoabende **GesundesGleichGewicht**: Montag 11.01.2010, 19 Uhr und am Donnerstag 14.01.2010, 20 Uhr in der physiotherapeutischen Praxis

Physioteam Gertigstraße, Gertigstr. 48, 22303 Hamburg, weitere Infos unter 040/38077695 oder info@gesundesgleichgewicht.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Alle Teilnehmer, die sich am Infoabend für einen Kursstart entscheiden, erhalten eine Vergünstigung der Kursgebühr um 10,- Euro.