



ERFOLGREICHE  
GEWICHTSREDUKTION  
**DAUERHAFT**

GESUNDHEIT  
ERHALTEN

# DRAN BLEIBEN 6 MONATE BEGLEITUNG

durch Ihre Diaetologin

## 2 Termine zur BIA Messung mit Ernährungsmedizinischem Gespräch pro Monat

Für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion ist es gerade in den ersten Wochen wichtig dran zu bleiben und schrittweise die Ernährung umzustellen. Eine besondere Herausforderung ist es, die Motivation aufrecht zu halten und nicht wieder in alte Ernährungsfallen zu tappen.

Die regelmäßigen Verlaufskontrollen (mit BIA Messung), die persönliche Betreuung und die Fachkompetenz helfen dran zu bleiben und kontinuierlich Gewicht abzunehmen. Die erlernten Ernährungsmaßnahmen werden regelmäßig aufgefrischt und der Erfolg kann sich sehen lassen.

### Zielgruppe

Personen, die Gewicht reduzieren möchten und eine ernährungsmedizinische Begleitung wünschen

**IHRE DIAETOLOGIN**  
Angelika Achleitner

**PRAXIS FÜR  
GESUNDHEITSVORSORGE  
& THERAPIE**

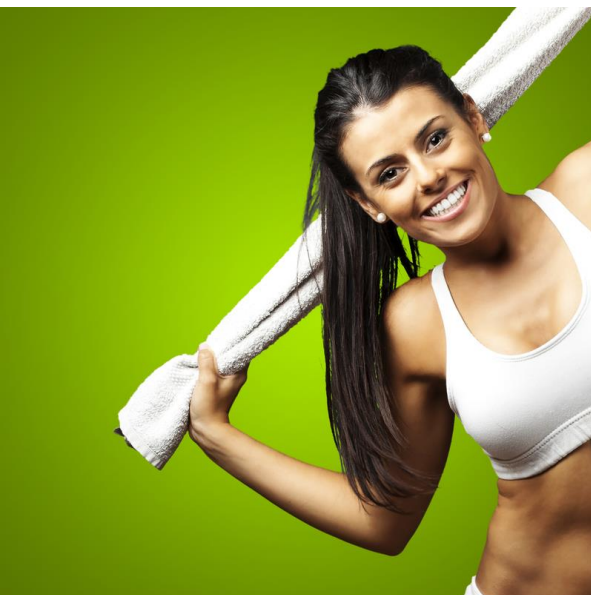
Ernährungsmedizinische Beratung

Angelika Achleitner

ReitingerstraÙe 12  
4641 Steinhaus bei Wels  
0699 12 67 2555  
office@lhre-Diaetologin.com  
www.lhre-Diaetologin.com

## Ernährungsmedizinische Leistungen

1. Monat **Erstgespräch (60 min)**  
Erfassung des Ist Zustandes (relevante Parameter)  
BIA Messung (Analyse) mit Zieldefinition  
10 Tage Ernährungsprotokoll (Auswertung)  
  
+ BIA Messung – Verlaufskontrolle – Motivationsgespräch (20 min)
2. Monat **Die optimale Nährstoffversorgung (30 min)**  
BIA Messung (Therapieanpassung)  
Besprechung Ernährungsprotokoll  
Modul Eiweißbedarf mit Unterlagen und Rezepten (auch für Vegetarier)  
  
+ BIA Messung – Verlaufskontrolle – Motivationsgespräch (20 min)
3. Monat **Lebensmitteldetektiv (30 min)**  
BIA Messung (Therapieanpassung)  
Ernährungsprotokoll (Beurteilung & Adaption)  
Modul Einkauf und Etikettenlesen mit Handout und Praxistraining  
  
+ BIA Messung – Verlaufskontrolle – Motivationsgespräch (20 min)
4. Monat **Die Seele isst mit (30 min)**  
BIA Messung (Therapieanpassung)  
Ernährungsprotokoll (Beurteilung & Adaption)  
Modul „Emotional Eater“ – die Zeichen des Körpers erkennen  
  
+ BIA Messung – Verlaufskontrolle – Motivationsgespräch (20 min)
5. Monat **Kochkurs (2h) – wenn genug TeilnehmerINNEN**  
Gemeinsames Kochen und Essen mit Rezepten zum Nachkochen  
  
+ BIA Messung – Verlaufskontrolle – Motivationsgespräch (20 min)
6. Monat **Ihre Erfolge auf einen Blick (30 min)**  
Abschluss BIA Messung (Evaluierung)  
Modul Rückfallprophylaxe – bereit für das was kommt  
  
nach 3 Monaten Follow up mit BIA Messung (Serviceleistung)



**DRAN BLEIBEN** - ein Konzept zur Gewichtsreduktion mit professioneller Begleitung

Das Konzept bietet sich als ganz persönliche Einzelbetreuung oder als Kurs mit Gruppenmodulen bzw. wahlweise je nach Teilnehmerzahl mit externen Referenten im Bereich Bewegung und Psychologie an.

**AUF WUNSCH** ist im Betreuungszeitraum ein Bewegungstraining (30 min Zirkeltraining) in einer Welscher Trainingseinrichtung zusätzlich buchbar. Sie trainieren 2 x pro Woche im Zeitraum von 1-6 Monaten.

## Diaetologische Betreuung & Begleitung

über einen Zeitraum von 6 Monate

Ernährungsmedizinische Leistungen siehe Aufstellung

monatlich 69,00 Euro\*

## Diaetologische Betreuung inklusive Bewegungstraining (2 x wöchentlich)

über einen Zeitraum von 6 Monate

monatlich 99,00 Euro\*

\* es besteht **keine 6 Monatsbindung**, die diaetologische Betreuung und das Bewegungstraining können am Ende jedes Monats beendet werden

IHRE INVESTITION FÜR IHRE GESUNDHEIT



*„Meine Arbeit in der Adipositas therapie hat mir gezeigt, dass eine vertrauensvolle und kompetente Begleitung, eine Anlaufstelle, wo man sich ohne schlechtes Gewissen immer wieder hinwenden kann und die Eigeninitiative Betroffener, möglicherweise das Geheimnis eines nachhaltigen Gewichtsmanagements sind.“*

*Ihre Diaetologin*  
Angelika Achleitner

Praxis für Gesundheitsvorsorge & Therapie

Ernährungsmedizinische Beratung

0699 12 67 2555

office@Ihre-Diaetologin.com

www.Ihre-Diaetologin.com