

## **Ernährungsberatung / Ernährungsprogramm**

### **Gesund abnehmen - schlank werden - schlank bleiben**

Das Ernährungsprogramm stellt ein neues Konzept zur langfristigen Stabilisierung des Wunschgewichts und zur optimalen Ernährung der Körperzellmasse dar. Mit speziellen Verfahren werden die Patienten gemessen. Dabei wird die Körperzusammensetzung in Muskelmasse, Fettanteil und Wassergehalt differenziert und mit Hilfe eines vierseitigen Computerausdrucks dokumentiert. Durch individuelle Beratung in den Betreuungsphasen und Kontrollen mit Computerausdruck wird eine Stabilisierung des Verhaltens erreicht. Dieses Ernährungsprogramm steht unter der ärztlichen Leitung der Praxis Dr. Grassl.

Durch:

- Wahrnehmen des eigenen Eß- und Ernährungsverhaltens
- Entwickeln eines gesunden Geschmacks
- Erkennen und Beeinflussen des Verhaltens
- Förderung der Eigenverantwortlichkeit

Erfolgt:

- Verbesserung der Körperzusammensetzung
- Fettreduktion
- Stabilisierung der Körperzellmasse

Weitere Informationen finden Sie im

[» Flyer Ernährungsberatung Übergewicht \(PDF\)](#)

### **Inhaltlicher Standard der Beratung:**

- Frequenz und Rhythmus der Mahlzeiten
- Verzehrte Nahrungsmittel und deren Qualität
- Körperliche Aktivität
- Hormonelle Gleichgewichte
- Vererbung und äußere Einflüsse
- Ernährungsabhängige Risikofaktoren und Krankheiten
- Adipositas und deren Ursachen
- Körperzusammensetzung: Körperfett, Magermasse, Wasseranteil u. ihre Funktion
- Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten

### **Beratungszeiten, Anmeldung und Fragen**

Ernährungsberaterin Christine Grassl beantwortet Ihnen gerne alle Fragen rund um das Ernährungsprogramm. Telefonisch können Sie Frau Grassl unter [08178 / 99 790 80](tel:081789979080) und mobil unter [0170 / 89 12 641](tel:01708912641) erreichen. Regelmäßige Beratungszeiten finden zur Zeit nicht statt. Einzeltermine sind jedoch

nach Vereinbarung möglich.

