

# Wissenschaftlich begleitet zur Wunschfigur

Wer schlank ist, lebt gesünder, hat eine vitalere Ausstrahlung und ist oftmals auch erfolgreicher. Beruflich wie privat. Dennoch sind rund 60 Prozent der Deutschen übergewichtig; die meisten würden das gerne ändern. Aber wie den überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken?

Fast jeder Übergewichtige hat bereits eine lange Leidensgeschichte hinter sich, hat es mit FdH probiert, mit unzähligen Diäten – und ist doch jedes Mal über den Jojo-Effekt gestolpert. Am Ende bringen die meisten Diätopfer mehr Kilos auf die Waage als zuvor.

Wer wissenschaftlich begleitet, gesundheitsbewusst und nach neuesten akademischen Erkenntnissen in ein neues, schlankes Leben starten möchte, der ist im Aktiv-Gesundheitszentrum in der Jägerallee in Springe richtig. Das Konzept setzt auf eine Kombination aus Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung.

Im Kreis von Gleichgesinnten macht der Teilnehmer einen wichtigen Schritt in Richtung Wunschfigur – und wird dabei von Sportwissenschaftlern und Ernährungsexperten vom Institut für Ernährung und Gesundheit in Mainz unterstützt.

Auf die Teilnehmer warten: Anfangstest, Trainingseinführung, zwei Trainingseinheiten pro Woche, eine Stoffwechsel-Ernährungsanalyse basierend auf den Ernährungsgewohnheiten des Teilnehmers mit anschließendem Ernährungsplan, Zwischengespräche und Zwischentests.

Alle Teilnehmer erhalten einen Pass, in dem die Ergebnisse der Tests, aber auch die Bewegungseinheiten festgehalten werden. Zu Beginn wie auch zwischendurch in regelmäßigen Abständen werden Gewicht, Körperfett, Blutdruck und Bodymaßindex ermittelt. Die Teilnehmer sind ständig in Begleitung vom ausgebildeten Personal des Gesundheitszentrums, die jederzeit bei Fragen

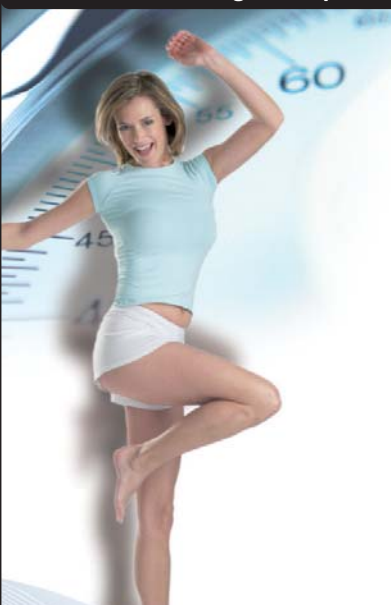
und zur Motivation zur Verfügung stehen.

Eine Stoffwechsel-Ernährungsanalyse deckt Schwachstellen im Ernährungsverhalten des Teilnehmers auf. Der Ernährungsplan berücksichtigt dann sei-

nen Kalorienbedarf, den Nährstoffbedarf, die Nährstoffverteilung sowie das Abnehmziel. Weitere Informationen findet man unter 05041/648190.

Anmeldemöglichkeiten bestehen bis zum 31.01.2012.

Von Ärzten, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern entwickelt



## Wir machen Deutschland schlank!

Die bundesweite Abnehm-Initiative

### Wir sind für Springe und Bad Münde dabei!

Wir bieten Ihnen:

- Stoffwechsel-Ernährungsanalyse
- Stoffwechsel-Ernährungsprogramm
- individuelles Bewegungsprogramm
- Exklusives Betreuungskonzept

**Auch Sie wollen endlich gesund abnehmen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter Infotelefon:**

# 0 50 41 / 64 81 90

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	8.00 - 22.00 Uhr
Sa. + So.	9.00 - 18.00 Uhr

Jetzt Beratungsgespräch absprechen!



[www.fitness-springe.de](http://www.fitness-springe.de)

powered by pep