

## DIE LÖSUNG: RAFFINIERT REDUZIERT®

### Nährstoffbilanzierte, medizinische Gewichtsreduktion mit diätetischer Begleitung:

- **Fastenphase:**
  - mit Reduktionskost oder Fastenphase mit Optifast®
  - muskelschonend
  - ideale Nährstoffzufuhr für eine verbesserte Leistungsfähigkeit
- **Umstellungsphase:**
  - schrittweise Umstellung zu einer bedarfsangepassten Ernährung nach functional eating®
- **Stabilisierungsphase:**
  - Halten des Zielgewichts



Bilderverweis: pixabay

## WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

- ✓ Ärztliche Untersuchung
- ✓ Ermittlung des individuellen Energie- und Nährstoffbedarfs
- ✓ Medizinische Gewichtsreduktion
- ✓ Individuelle ernährungsmedizinische Beratung nach functional eating®
- ✓ Gewichtsverlaufskontrollen
- ✓ Laufende Laborkontrollen
- ✓ Körperfettmessungen
- ✓ Einkaufstraining
- ✓ Praktische und familientaugliche Tipps

## INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN



Hauptstraße 24/Top 21  
8301 Laßnitzhöhe  
Telefon: 03133 30660  
Fax: 03133 30660-44  
E-Mail: [office@lindschinger.at](mailto:office@lindschinger.at)  
[www.lindschinger.at](http://www.lindschinger.at)

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG  
UND  
STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

# ADIPOSITAS



## EIN „ÜBERGEWICHTIGES“ PROBLEM



Institut für Ernährung und  
Stoffwechselerkrankungen

## WANN KOMMT ES DICK?

Übergewicht entsteht immer dann, wenn mehr Energie aufgenommen wird als tatsächlich verbraucht wird.

*Wer auch nur 100 kcal „zu viel“ am Tag zu sich nimmt, sorgt für eine jährliche Gewichtszunahme von ca. 5 kg!*

## Übergewicht/Adipositas Risiko für:

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Herz-, Kreislauferkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Oxidativer Stress
- Gelenkserkrankungen
- Veränderungen der Zellfunktion...

## ERFOLGREICHE GEWICHTSREDUKTION:

### VORAUSSETZUNGEN:

- Ausnutzen der natürlichen Steuerung im Kohlenhydrat und Eiweißstoffwechsel
- deutlich negative Energiebilanz
- positive Nährstoffbilanz an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen damit der Körper optimal abnehmen kann.
- Angepasste Bewegungsprogramme
- Individuelle ernährungsmedizinische Beratung nach functional eating®
- Regelmäßige Kontrollen
- Langzeitbetreuung



**„ES GEHT UM DIE BILANZ“**

## DIE SACHE MIT DEM JO-JO-EFFEKT

- Crash Diäten
  - einseitige Fastenkuren
  - „Schauspieler-Diäten“
  - „Reinigungsdiäten“
  - nicht medizinische Formula-Diäten
  - div. Trennkost Diäten u. v. a. m.
- reduzieren den Energiebedarf bei einem erhöhten Muskelabbau. Die Fettmasse verändert sich nur minimal.

### FOLGE:

- Esssucht
- unstillbarer Hunger
- Gewichtszunahme
- der Körper legt Fettreserven für mögliche kommende „Notzeiten“ an.

**„Wer zunehmen will, braucht nur falsch abnehmen“**

(Prim. Dr. Meinrad Lindschinger)