

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
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)