



RICHTIG ESSEN – AbnehmCoaching Gemeinsam schaffen Sie es!

Abnehmen und dauerhaft schlank sein! Ein Wunsch, der für immer mehr Übergewichtige unerreichbar scheint. Trotz der wachsenden Zahl von Diäten und Schlankheitskuren werden die Deutschen immer dicker. Nur den wenigsten gelingt es, schlank zu werden und es auf Dauer auch zu bleiben. Doch wo liegt der Schlüssel zum Erfolg?

„Essen Sie was Sie brauchen und Sie nehmen ab!“

Schluss mit Radikaldiäten und Diäten passend für alle. Denn – jeder Mensch ist anders und so auch sein Stoffwechsel und sein Alltag. Erhält Ihr Körper nicht alle notwendigen Nährstoffe, die er braucht, zieht er die Notbremse. Ihr Stoffwechsel schaltet auf Sparflamme. Das Resultat: Sie essen wenig und nehmen zu, Sie fühlen sich schlapp und müde. Ihr Körper bombardiert Sie mit Appetit und Heißhunger. Das hält niemand durch, der JoJo-Effekt folgt.

Machen Sie daher keine einseitigen Diäten und vertrauen Sie professionellen Fachkräften. Denn Diät bedeutet nicht Hungern sondern passende Lebensweise. Das RICHTIG ESSEN INSTITUT hat ein ganzheitliches AbnehmCoaching entwickelt, das individuelle Lösungen für jeden Typ aufzeigt. Das Programm basiert auf neuesten Forschungsergebnissen zum Thema Abnehmen, Stoffwechsel und Hormone.

Ernährungs- und Bewegungs-Fachkräfte stehen Ihnen zur Seite

Über 6 Monate begleiten wir Sie zu Ihrer passenden Lebensweise in enger Abstimmung mit Ihrem betreuenden Arzt. In Einzelgesprächen gehen wir speziell auf Ihre Bedürfnisse und evtl. Erkrankungen ein, sodass Sie problemlos den Alltag meistern werden. In monatlichen Gruppentreffen können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und unterstützen. Ihr BewegungsCoach trainiert mit Ihnen entsprechend Ihrem sportlichen Level und gibt Ihnen individuelle Empfehlungen für Ihre Alltagsbewegung.

Wie können Sie teilnehmen?

Dieses Programm wird von den Krankenkassen bezuschusst, ggf. fällt ein Eigenanteil an. Voraussetzung ist eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung und ein BMI über 30. Bitte melden Sie sich **beim Forum für Ernährungstherapie**. Wir sprechen die Vorgehensweise gerne mit Ihnen ab und übernehmen die Antragsstellung für Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Das 6-monatige Programm beinhaltet:

- 8 Einzelberatungen + 6 Gruppenberatungen/Einkaufstraining mit Ihrem RICHTIG ESSEN-Berater
- 6 x 1 Training mit Ihrem BewegungsCoach
- RICHTIG ESSEN-Analyse, Motivationscheck + CD
- Buch „Stark Leben mit dem ICH-Faktor“
- RICHTIG ESSEN-Fett- und Kohlenhydratplaner
- Themen-Infos und Arbeitsblätter



Monika Brenz-Rickert/Ruth Gellert
Dipl.oec.troph.
Weissenburgerstr. 44
63739 Aschaffenburg
Tel. 06021-98268/440506 Fax 06021-440437
monikabrenz@ernaehrungsforum-ab.de