



## HINTERGRÜNDE

Adipositas ist eine chronische Erkrankung und verlangt ein lebenslanges Krankheitsmanagement. Studienergebnisse zeigen, dass nach Abschluss der Therapiemaßnahme bei vielen das Gewicht doch stetig wieder ansteigt. Durch sehr effektive hormonelle und nervale Regelkreise wehrt sich der Körper gegen eine langfristige Gewichtsabnahme und zeigt die Tendenz, ein einmal erreichtes Höchstgewicht wiederzuerlangen.

Um das neue Gewicht nach erfolgreicher Gewichtsreduktion langfristig stabil zu halten, ist ein individuelles Gewichtsmanagement im Anschluss wichtig. **Gerne möchten wir Sie hierbei unterstützen.**



In einem **persönlichen Gespräch** möchten wir gemeinsam mit Ihnen erarbeiten, was Sie persönlich für ein langfristig stabiles Gewicht benötigen und welche Unterstützung und Strategien Ihnen hierbei helfen.

Das Gespräch dauert zwischen **15 und 30 min** und kann in den letzten Wochen Ihres Optifast-Programms oder im Anschluss an Ihr Programm erfolgen. Auch wenn Ihr Optifast Programm bereits einige Zeit zurück liegt, haben Sie die Möglichkeit dieses Angebot zu nutzen. Die Terminvereinbarung erfolgt individuell und **das Gespräch ist kostenlos.**

## UNSERE ANGEBOTE

- ✓ Individuell erstellte Nachsorgekonzepte auf Basis einer Individualbetreuung
- ✓ Einzeltermine in Verhalten, Ernährung und Bewegung nach Bedarf
- ✓ Jährlicher **medizinischer Gesundheitscheck**: erfolgt nach individueller Terminvereinbarung an 2 Terminen (Untersuchung und Nachbesprechung); inkl. Körperfett-Analyse, Ultraschall der Leber, Labor, Bauchumfang

### OPTISOLID – Programm

- ✓ feste Gruppe; montags
- ✓ Dauer: 5 Monate (2 Kurse pro Jahr; Feb.-Juni; Sept.-Jan.)
- ✓ 9 Gruppenabende mit 30minütigem Impulsvortrag und 60minütigem Austausch unter psychologischer Leitung
- ✓ 1 Kochabend
- ✓ Wöchentlich neue Rezepte für Ihre Küche
- ✓ 10-15 Teilnehmer pro Kurs
- ✓ 180 € pro Kurs

### Kurs: Februar – Juni 2020

#### Termine

10.02.2020/17.02.2020/02.03.2020/16.03.2020/30.03.2020/20.04.2020/04.05.2020/  
25.05.2020/15.06.2020/29.06.2020

#### Impulse

#Achtsamkeit#Akzeptanz#Wertorientierung#Ernährungs-Apps#Darmgesundheit  
#Ziele#Motivation#Denkfallen#Außer-Haus-Verzehr#emotionalesEssen#Entspannung#  
Stressmanagement