

## Übergewicht

Die **Ernährungsberatung ist eine Beratung auf der Grundlage der Ernährungswissenschaft** und der Ernährungsmedizin, die **individuell auf Sie und Ihre Lebensumstände** abgestimmt ist und dadurch für eine **optimale Ernährung** sorgt.

Das Nahrungsmittelangebot in den hoch entwickelten Industrienationen ist ausgesprochen reichhaltig und vielfältig. Leider ist jedoch unsere allgemein übliche Ernährung zu einem nicht zu unterschätzenden Gesundheitsrisiko geworden:

### **Wir essen vom Falschen zu viel und vom Richtigen zu wenig!**

Sowohl die **Über- als auch die Fehlernährung** können im Laufe der Jahre zu **chronischen Erkrankungen** führen. Heute wird immer offensichtlicher, dass ein großer Teil der so genannten Wohlstandskrankheiten zumindest teilweise ernährungsbedingt ist.

Die **richtige Ernährung ist ein wesentlicher Schlüssel zu Gesundheit** und dauerhaftem Schlanksein. Mit der richtigen Ernährung beugen wir Wohlstandskrankheiten und sogar Krebs vor.

In unsere Praxis bieten wir ein **individuelles Ernährungsprogramm zur richtigen Ernährung** an. Mit dieser Strategie bekommen Sie den richtigen Kick. Sie ist weder zeit- noch kostenaufwendig und verlangt keine übermäßige Disziplin. So bekommen Sie Ihre **Figurprobleme in den Griff** und **essen richtig gut ohne zu hungern**.

### **Unsere heutige Ernährung ist das Übel:**

Die falschen Fette, die falschen Kohlenhydrate, zu viele Diäten, Crash-Diäten bauen Muskeln ab, **erziehen den Körper zum Sparen**, jedoch nicht zum richtigen Essen. **Nach jeder schnellen Diät ernähren wir uns wieder wie vorher**.

Der sogenannte **Jojo-Effekt setzt ein**, da der Körper weiterhin auf Sparflamme lebt und alle **Nahrung direkt in die Fettpolster verschiebt**. Aber auch unsere Ernährungszusammensetzung trägt entscheidend dazu bei, dass unser Hormonhaushalt vollkommen durcheinander kommt und den Körper zur Fetteinlagerung stimuliert.

### **Unsere Ernährungsumstellung hat zum Ziel:**

- Abnehmen ohne JOJO-Effekt und dauerhaftes Schlanksein
- Gesundheit erhalten und Wohlstandskrankheiten vermeiden
- Good Aging Gesundheit und Vitalität im Alter

Die Gewichtsabnahme wird mit Hilfe der **BIA-Meßmethode** kontrolliert:

Mit dieser Messung lässt sich der **Anteil der wertvollen Muskelmasse** bestimmen.

Mehr Muskelmasse heißt: der **Körper verbrennt mehr Energie und damit mehr Fett**.

Mit der sogenannten **BIA Meßmethode -einer Körperanalyse-** wird die **Zusammensetzung des Körpers genau ermittelt**. Auch ohne Übergewicht ist die relative Zusammensetzung des





**Hausärztliche Praxis**  
**Dr. Michael Solberg & Dr. Amineh Solberg**  
Innere Medizin | Rheumatologie | Allgemeinmedizin

modernen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen, Katarakt und Fettstoffwechselstörungen sind vermeidbar.

Die richtige Ernährung ist der erste Schritt dazu.

Gerne beraten wir Sie, wie Sie gesund abnehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich halten können.