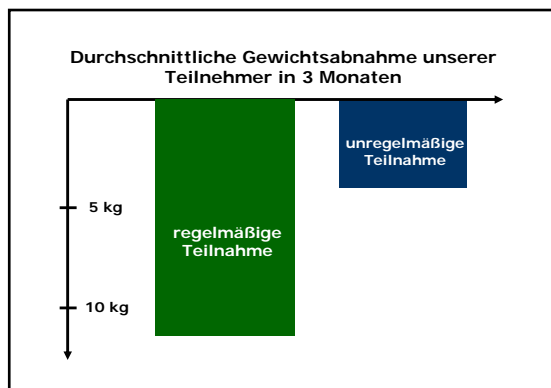


## Der Kursablauf im Überblick:

Der Kurs findet in den Praxisräumen der **Lisztstraße 22 in Bayreuth** jeweils **dienstags von 18.30 – 20 Uhr** statt. Die begleitenden **BIA-Messungen sind ab 17.00 Uhr** möglich. Mit Beginn des Kurses erhalten Sie ausführliche Arbeitsunterlagen, die es Ihnen leicht machen, ab der ersten Stunde das Erlernte zu Hause umzusetzen.

Der Kurs erstreckt sich über insgesamt 10 Stunden. In der ersten Hälfte lernen Sie intensiv und konzentriert, wie Sie Ihre Nahrung konkret gestalten müssen, um erfolgreich abzunehmen. In der zweiten Hälfte des Kurses bauen wir Ihre Kompetenz im Essverhalten und in der Nahrungsauswahl anhand der Fragen, die bei den Teilnehmern während des Abnehmens auftauchen, weiter aus. Die Arbeit in der Kleingruppe mit Gleichgesinnten schafft eine lockere Atmosphäre und gibt Ihnen immer wieder neue Motivation. Viele Teilnehmer haben bereits bis zum Kursende 10 kg und mehr abgenommen!



## Wir betreuen Sie weiter!

Menschen mit höherem Übergewicht wollen oder müssen aber oft deutlich mehr abnehmen, als innerhalb des 5-wöchigen Kurses möglich ist. Dafür braucht es Zeit. Wir bieten deshalb allen Kursteilnehmern eine Weiterbetreuung über die Kurszeit hinaus zu sehr günstigen Konditionen an. Den Beratungsrhythmus bestimmen Sie dabei selbst. Auf diesem Wege können auch alle diejenigen, die nach ihrem Kurs eine längere Pause eingelegt haben, jederzeit wieder in die betreute Ernährungsberatung einsteigen.

**Kurskosten: 189.- Euro** (incl. 5 BIA-Messungen und allen Arbeitsunterlagen)

**Die Kurse sind von den meisten Krankenkassen anerkannt und werden bei regelmäßiger Teilnahme in der Regel mit ca. 75.- € bezuschusst.**

**Anmeldungen unter:**



**ZaGoMed**

**Lisztstraße 22, 95444 Bayreuth**

**Tel.: 0921-1509888**

**e-mail: info@zagomed.de**

**www.zagomed.de**

**ZaGoMed**

**Gesellschaft für präventive Gesundheitsleistungen und Sportmedizin**

**Gezielt Fett abnehmen ohne Hungern – das geht !**

## Intensivkurse zur Körpergewichtsreduktion

### Das Problem....

Wie oft haben Sie schon Anlauf genommen, um Ihre überflüssigen Pfunde los zu werden? Wie oft waren Sie vielleicht sogar kurze Zeit erfolgreich damit? Aber dann ging es plötzlich nicht mehr vorwärts und nach einiger Zeit waren die unerwünschten Fettpölsterchen wieder genauso da wie vorher, obwohl Sie sich an die Vorgaben doch gehalten hatten!

### ...und seine Lösung:

Seien Sie beruhigt. Es liegt **nicht** an Ihnen! Es liegt an den ungeeigneten Methoden, die seit vielen Jahren durch Zeitschriften, Medien und nach wie vor auch

durch viele Ernährungsberatungsstellen verbreitet werden!

Mit unserem Kurskonzept haben wir eine Lösung für Sie parat, die sich nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausrichtet. Und da gibt es auch für Abnehmprofis einige überraschende Neuerungen!



**...und nach 6 Monaten**

### Unsere Kurs-Teilnehmer sprechen für sich selbst:

#### **Frau G. E. aus Bayreuth:**

Nach über 30 Diätversuchen habe ich in nur 6 Monaten 25 kg abgenommen. Ich war überrascht, wie einfach das ging, ohne Rechnen und Kalorienpunkte zählen. Während der ganzen Zeit

ging es mir prima!

#### **Frau H. E. aus Kulmbach:**

Innerhalb von 4 Monaten habe ich zu meinem Idealgewicht zurückgefunden. Mein Lebensgefühl ist jetzt viel besser und mein Leben viel aktiver.

#### **Frau C. B. aus Bayreuth:**

Das regelmäßige Treffen in der Gruppe mit Gleichgesinnten und die BIA-Messungen haben mich unheimlich motiviert. Die „neue“ Ernährung ist leicht umsetzbar. Mit meinem neuen Wissen habe ich schon 20 kg abgenommen und weitere 10 kg sollen noch folgen!



**Frau G. E. vor Kursbeginn....**

## Wer erfolgreich abnehmen will, darf keinesfalls hungern!

Eine Grundforderung bisheriger Ernährungsberatung ist, dass Sie 500-1000 kcal am Tag einsparen sollen. Das ist eine absolute Vergewaltigung! Und dagegen setzt sich Ihr Körper berechtigt mit allen Mitteln zur Wehr. Die Folgen: Es fällt Ihnen von Woche zu Woche schwerer, die Diät einzuhalten. Sie fühlen sich immer schlechter, werden immer müder und leistungsschwächer. Die Gefahr echter Mangelzustände (Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe) wächst. Und das Schlimmste: Ihr Körper reduziert seinen Energieverbrauch, wo er nur kann. Er baut nicht Fett, sondern vor allem Muskelmasse ab. Die Lust, sich mehr zu bewegen, sinkt auf ein Minimum ab. Damit spart Ihr Körper locker 500-800 kcal am Tag ein. Und jetzt sitzen Sie wirklich in der Klemme! Um weiter abzunehmen, müssten Sie noch weniger essen. Sobald Sie aber ein bisschen mehr essen, sind die Fettpolster in kürzester Zeit wieder da!



**Kulinarisch schlemmen und trotzdem abnehmen....**

### **So geht es richtig:**

Das Erfolgsgeheimnis liegt darin, keinesfalls zu hungern, sondern anders zu essen. Sie werden bei uns rasch lernen, wie Sie die Eiweiß- und Vitaminzufuhr Ihrer Nahrung erhöhen können, ohne die Kalorienzahl zu erhöhen. Sie werden ebenfalls lernen, warum Brot und Getreideprodukte eigentlich gar nicht zum Abnehmen geeignet sind. Sie werden lernen, dass der Streit um Fette oder Kohlenhydrate unsinnig ist und vor allem, wie Sie Ihr Essen gestalten und zubereiten können, damit Sie von selbst abnehmen. Ihr Körper bekommt damit alles, was er täglich braucht. Und er dankt es Ihnen damit, dass er seine Energiesparprogramme nicht aktiviert und gleichzeitig rascher satt wird. Das ist das eigentliche Geheimnis erfolgreichen

Abnehmens: Ihr Körper reduziert die Nahrungsaufnahme von selbst. Sie brauchen sich eigentlich gar nicht darum zu kümmern und dürfen sich satt essen.

### **Die angenehmen Folgen für Sie:**

**Sie haben Energie und fühlen sich wohl !  
Sie müssen nicht kämpfen!  
Sie nehmen automatisch und kontinuierlich ab!  
Ihr Körper bleibt straff, ästhetisch und vital!**

## **Kompetente Betreuung in Kleingruppen !**

Sie werden im Kurs persönlich von Dr. med. Jürgen Zapf, Ernährungsmediziner der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Ernährungsbeauftragter Arzt der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin betreut. Profitieren Sie von der lockeren Atmosphäre der Kleingruppe!

Dass das Konzept auch langfristig erfolgreich ist, konnte durch eine Diplomarbeit an der Uni Bayreuth bestätigt werden, die die Langzeiteffekte bis zu 2 Jahren nach Kursbeginn untersucht hat. Wir arbeiten seit nunmehr fünf Jahren mit diesem Konzept und konnten damit auch scheinbar hoffnungslosen Fällen zu großem Erfolg verhelfen



**Bei uns finden Sie Antworten auf Ihre Fragen!**

## **Mit der BIA-Messung sind Sie immer einen Schritt voraus!**



Die BIA-Messung ist ein einfaches, angenehmes Verfahren, mit der wir im Kurs regelmäßig den Fett-, Muskel- und Wasseranteil Ihres Körpers bestimmen. Im Kurspreis sind 5 BIA-Messungen enthalten. Die BIA-Messung ermöglicht Ihnen eine optimale Kontrolle über Ihre erfolgreiche Körperfettreduktion. Mit der BIA-Messung können wir Sie von Woche zu Woche individuell gezielt beraten und einstellen, so dass Sie ausschließlich Ihr Körperfett abbauen, die wertvolle Muskelmasse jedoch behalten.

## **Das Form-Konzept zum Einsteigen und durchstarten**

Für Menschen mit sehr starkem Übergewicht, großem Zeitmangel oder häufigen Außer-Haus-Aufenthalten bieten wir parallel zu unseren Schulungen Produkte aus dem Formmed Ernährungsprogramm an. Es handelt sich dabei um eine biologisch hochwertigste Nahrungsergänzung mit Eiweiß (auch milcheiweißfrei erhältlich) und Vitaminen/Mineralstoffen. Dieses Programm ermöglicht Ihnen nicht nur einen raschen Einstieg und Erfolg. Es gibt vor allem den Personen, für die die Essenszubereitung (z.B. Gemeinschaftsverpflegung in Kantine) ein Problem darstellt, die Sicherheit, die gewünschte Nahrungsumstellung einhalten zu können und erfolgreich abzunehmen!

