

Ein guter Start in ein schlankes Leben

Intensiv-Abnehmwochen bieten Ihnen den idealen Start in einen neuen Lebensabschnitt: Ein optimales Umfeld und individuelle Begleitung durch Ihren persönlichen Wochenplan mit ärztlichen Terminen und Behandlungen, Ernährungsberatung, Bewegung und Sport sowie eine psychologische Beratung.

Behandlung:

Das vielfältige Wochenprogramm bietet eine intensive Auseinandersetzung mit den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Veränderung des bisherigen Lebensstils. Der dabei erzielte Gewichtsverlust soll die Teilnehmenden für eine Weiterführung zuhause motivieren. Zudem erhalten Sie einen individuellen Plan für die Zeit danach. Die Abnehmwoche kann durch nachfolgende ambulante Termine sowie regelmässig stattfindende Workshops erweitert werden.

Termine:

- 5. – 9. März 2018
- 11. – 15. Juni 2018
- 27.-31. August 2018
- 29. Oktober – 2. November 2018

Preise:

- Abnehmwoche ambulant (ohne Übernachtung): CHF 1'750.00
- Abnehmwoche stationär (mit 4 Übernachtungen im Park-Hotel am Rhein, www.park-hotel.ch): zusätzlich CHF 1'160.00

Weitere Informationen/Anmeldung:

Zentrum für Übergewicht und Adipositas, Telefon +41 61 836 66 88,
www.erfolgreich-abnehmen-rheinfeld.ch

Wochenplan Gewichtsmanagement (Beispiel)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Yoga, danach Frühstück
	Fettmessung	Ernährungsberatung			Abschlussgespräch Arzt
	Einführungsgespräch Arzt	Physiotherapie	Ernährungsberatung	Tai Chi	
	Programm-Einführung	Saunieren	Naturheilkunde		Naturheilkunde
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Nachmittag			Nordic Walking		
	Wassergruppe	Wassergruppe		Wassergruppe	Wassergruppe
	Psychologische Beratung	Schwimmen	Schwimmen	MTT Gruppe	Saunieren
	Nordic Walking	MTT-Gruppe	Saunieren		
	MTT-Gruppe			Nordic Walking	
	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	