

## Übergewicht (Adipositas)

### Übergewicht ist kein Schicksal.

Die Erkenntnisse der modernen Medizin bieten viele Möglichkeiten Übergewicht zu reduzieren und sein Wohlfühlgewicht langfristig zu halten.

### Die Reduktion von Übergewicht ermöglicht insbesondere die

- Risikominimierung für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Senkung eines Bluthochdrucks
- Vermeidung von Diabetes
- Senkung eines hohen Cholesterinspiegels
- Minderung von Gelenkbeschwerden
- Verbesserung der Fettverbrennung
- Risikominimierung vieler Krebserkrankungen
- Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit



Unsere Erfahrung zeigt, dass durch eine evidenzbasierte Vorgehensweise Diätschäden und frustrierende Jojo-Effekte vermieden und der Stoffwechsel langfristig optimiert wird.

Gerne berate ich Sie, wie Sie gesund abnehmen beziehungsweise Ihr Körpergewicht im gesunden Bereich halten können.