

Wie kann ich mitmachen?

Voraussetzungen

- Sie möchten abnehmen und sind nicht bewegungseingeschränkt.
- Sie verfügen über einen PC und Internetanschluss.
- Sie nehmen an einer einmaligen 2-stündigen Schulung teil.

Kosten und Erstattung

- Sie erwerben den Sensor inkl. Mehrwertsteuer und Versand für 183 €.
- Die Fernbetreuung kostet für 6 Monate 288 €.
- Einige Krankenkassen erstatten die Kosten teilweise. Bitte fragen Sie zuvor nach.

Hinweis

- Der Sensor gehört mit der Teilnahme am Programm Ihnen und sollte auch nach der 6-monatigen Betreuung weiter zur dauerhaften Kontrolle genutzt werden.

Weitere Informationen zum Angebot und zu Sonderkonditionen erhalten Sie auf unserer Homepage:

www.fitheuteundmorgen.de

www.abnehmen-abc-programm.de

4sigma quality for
healthcare

4sigma GmbH

Bajuwarenring 19

82041 Oberhaching

www.4sigma.de

Tel. +49(0)89 950084-0

Fax +49(0)89 950084-10

info@4sigma.de

Über uns

Wir sind ein Unternehmen, das auf die medizinische Beratung spezialisiert ist, insbesondere bei chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege, psychischen Krankheiten, Schmerzstörungen oder Diabetes. Wir beraten ebenso zur Tabakentwöhnung, gesunder Ernährung, Bewegung sowie zum Stressmanagement.



Mit dem ABC-Programm

Abnehmen und fit bleiben durch
telemedizinische Begleitung

ABC
Active Body Control

Von 119 kg auf 77 kg in 20 Monaten

Das Beispiel einer 29-jährigen Programmteilnehmerin zeigt, dass es möglich ist, deutlich sein Gewicht zu reduzieren, sich mehr zu bewegen und beides auch beizubehalten.

Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Das ABC-Programm ist kein neuer Abnehm-Trend. Das Konzept hat sich vielmehr aus einer wissenschaftlichen Studie heraus entwickelt, bei der die Teilnehmer mit regelmäßiger Daten-Kontrolle, persönlicher Betreuung und Motivation gesundheitlich wichtige Blutfett-, Blutzucker- und Blutdruckwerte normalisieren konnten. Daneben kam es zu einer deutlichen Gewichtsreduzierung und Verbesserung der Fitness mit außergewöhnlich wenigen „Rückfällen“.

ABC steht für „Active Body Control“. Neu ist, dass Ernährung, Bewegung und Betreuung gebündelt werden und auf diese Weise das Ess- und Bewegungsverhalten dauerhaft beeinflusst wird.

Das Programm wurde von Prof. Dr. med. Claus Luley an der Universitätsklinik in Magdeburg entwickelt und wissenschaftlich erprobt (Deutsches Ärzteblatt Jg. 111, Heft 4, 24.1.2014, www.aerzteblatt.de (Archiv, Stichwort: luley)



Mehr Bewegung im Alltag, weniger Kalorien in der Ernährung

Das ABC-Programm setzt auf 2 wesentliche Aspekte

- **Mehr Alltagsbewegung:** Es ist nicht nötig, ein besonderes Sportprogramm zu beginnen. Die alltäglichen Tätigkeiten werden bewusst gemacht und dazu genutzt, mehr Kalorien zu verbrauchen.
- **Weniger kalorienreich essen:** Es ist keine spezielle oder einseitige Diät notwendig. Der Kalorien- und Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel wird berücksichtigt und die Kost so gemischt, dass vor allem „langsame“ Kohlenhydrate gegessen werden. Das vermeidet Heißhunger, macht anhaltend satt und Sie nehmen weniger Kalorien zu sich.



Sie schaffen das mit telemedizinischer Betreuung

Damit beides auch funktioniert, erhalten Sie einen Mini-Sensor – nicht größer als eine Streichholzschachtel. Er wird am Gürtel getragen und erfasst Ihre körperliche Aktivität. Abhängig vom Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht errechnet er die bei Bewegung verbrauchten Kalorien. Per Hand müssen Sie nur noch eintragen, was Sie über den Tag gegessen haben und wie viel Sie aktuell wiegen. Einmal pro Woche übertragen Sie die Daten mit Ihrem PC an unser Betreuungsteam.

Wir motivieren Sie und zeigen Ihre Erfolge

Sie erhalten von uns wöchentlich einen Brief, der Ihre Daten zusammenfasst, auswertet und daraus die nächsten Schritte ableitet. Vor allem aber teilen wir Ihnen Ihre bereits erzielten Erfolge mit und motivieren Sie darin, am Ball zu bleiben. Denn ein ganz wesentlicher Aspekt jeglicher Bemühungen ist es, die positiven Wirkungen direkt und zeitnah zu erleben. Nur dann kann sich auch das Gefühl entwickeln, es wirklich schaffen zu können.

