

wissenschaftlich bewiesen

Wir haben die KFZ-Diät an der Ludwig-Maximilians-Universität in München entwickelt und in 20 Jahren in unseren Präsenzkursen systematisch erfolgreich weiterentwickelt.

Wissenschaftliche Studien zeigen über Jahre hinweg, unsere Teilnehmer haben mit der KFZ-Diät sehr viel für Ihre Gesundheit erreicht. Blutfette und Blutzucker haben sich wesentlich gebessert, blutdrucksenkende Medikamente konnten vermindert oder abgesetzt werden. Im Durchschnitt wurde eine Gewichtsabnahme von 7 kg in den 10-Wochen-Kursen erreicht.

GEMEINSAM STARK IN DER NACHBETREUUNG

1

Mit der Online-Nachbetreuung begleiten wir Sie 6 Monate lang Ihre Stabilisierungsphase. Monatlich erhalten Sie Anregungen zur Reflexion, vertiefen Ihr Ernährungswissen, bauen Ihre Aktivität sinnvoll und systematisch entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit aus und unterstützen so wirksam das Gewichtsmanagement. Sie lernen Yoga zum Stressabbau kennen und erarbeiten gemeinsam in der KFZ-Community Lösungen für Hindernisse. Diskutieren Sie mit uns, nutzen Sie unsere Interaktionsmöglichkeiten, um Unsicherheiten zu klären.

2

Für einen gelungenen Übergang in die Selbständigkeit bieten wir im Anschluss an die Nachbetreuung optional die Möglichkeit einmal im Monat sich zu einem Wochen-Ernährungsprotokoll von Experten Feedback geben zu lassen.

Prof. Dr. med. habil.
Olaf Adam



Goethestraße 31
80336 München
Tel.: 089-31401430
experten@kfz-diaet-home.de

Prof. Dr. Olaf Adam ist Internist und Ernährungsmediziner mit dem Schwerpunkt Stoffwechsel und Ernährung. Er war langjähriger Leiter der ernährungsmedizinischen Abteilung an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München.

Er ist Vizepräsident der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin und Herausgeber der "Ernährungsmedizin in der Praxis". Er wirkt in zahlreichen Fachgesellschaften mit, wie z.B. in der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und in der Deutschen Adipositas-Gesellschaft.



Weitere Informationen
zur KFZ-Diät finden Sie auf
www.kfz-diaet.de



UNSERE NACHBETREUUNG

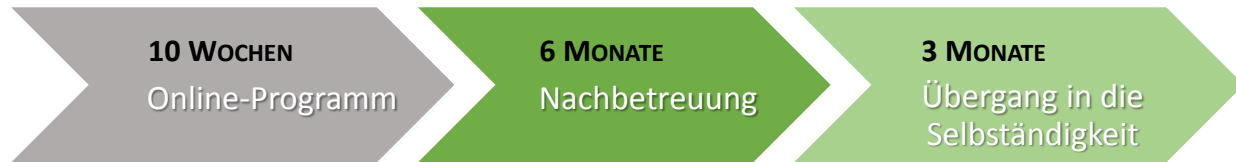
**Jo-Jo-Effekt vermeiden
erfolgreich bleiben**

Sie haben erfolgreich unser 10-Wochen-Intensiv-Programm absolviert. Stabilisieren Sie Ihren Erfolg mit unserer Online-Nachbetreuung.

Unsere Nachbetreuung



FÜR EINE DAUERHAFT ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG



INHALTE UNSERER 6-MONATIGEN NACHBETREUUNG

Monat 1

Änderungen im Tagesablauf

- Tipps beim Wiegen
- KFZ-Vertrag aktualisieren, Ziele bestimmen
- Stillstand – was tun?
- Adipositas und Gelenke: was hilft bei Schmerzen?
- Mit Ernährung Arthrose vorbeugen
- Obstsorten nach einer Low-carb-Mahlzeit
- Wiederholung: „Frühstück – mit Power in den Tag“ mit Rezepten
- Ihr Fitnessplan

Monat 3

Essen und Wohlfühlen

- Tipps beim Wiegen
- Da läuft was schief – was tun?
- Checkliste zum Ernährungsprotokoll
- Kochen für die Gesundheit – Sekundäre Pflanzenstoffe
- Entzündungshemmende Kräuter
- Lebensmittel richtig lagern
- Wiederholung: „Das Abendessen genießen“ und Rezepte
- Walking ausbauen & Alternativen

Monat 5

Der Werbung glauben?

- Tipps beim Wiegen
- Gewohnheiten ändern
- Altes durch Neues ersetzen – zu einfach?
- „Hidden Hunger“ – übergewichtig, gesättigt und trotzdem hungrig?
- Functional Food braucht kein Mensch?
- Achtung Zuckerfallen!
- Wiederholung: „Positive Effekte von Bewegung und Sport
- „Yogasnacks“ im Sitzen

Monat 2

Gewicht im Griff

- Tipps beim Wiegen
- Wenn Sie nicht aufhören können zu essen
- Feedback zum Ernährungsprotokoll
- Fett befeuert Entzündungen
- Entzündungshemmende Gewürze
- Unterstützen Öle die Gesundheit?
- Wiederholung: „Mittagessen – leistungsfähig mit Low-fat“ mit Rezepten
- Stress abbauen – in Balance bleiben
- Walking – eine gesunde Sportart

Monat 4

Der Stoffwechsel

- Zwischenbilanz
- Portionsgrößen – essen Sie zu viel?
- Selbstbestimmt essen
- Die Schilddrüse – macht sie dick?
- Hormone & Co – heimliche Dickmacher?
- Nüsse und Samen – kleine Nährstoffpakete
- Wiederholung: „Zwischenmahlzeiten und flexibles Essverhalten“ mit Rezepten
- Die positive Kraft des Yoga und „Yogasnacks“

Monat 6

So soll es bleiben

- aktuelles Gewicht
- Selbstreflexion – wo stehe ich?
- Tipps für die Planung der nächsten 3 Monate
- Motiviert bleiben
- Ihr Plan zur Gewichtsstabilisierung
- Broschüre Zucker und Sweetener
- Ihr Weg zum Hausarzt
- „Yogasnacks“ im Stehen, mit Stuhl