

Warum sollte ich eigentlich abnehmen?

Warum abnehmen?

Grundsätzlich ist Übergewicht allein per se kein Problem. Die heutigen Schönheitsideale sollten nicht unser Maßstab sein. Aber Übergewicht hat Folgen! Zum einen schadet es dem Selbstwertgefühl und dem gesellschaftlichen Ansehen. Zum anderen macht es über die Jahre krank. Die Gelenke werden vom hohen Gewicht überlastet und der Stoffwechsel leidet. So kommt es zu Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Man muss nur lange genug warten, denn das Märchen vom „gesunden Dicken“ gilt nur eine begrenzte Zeit.

- Falls Sie nicht wissen, ob Abnehmen gut für Sie wäre, beantworten Sie folgende Fragen:
- Haben Sie die letzten Jahre ungewollt zugenommen?
- Fühlen Sie sich schlapp, müde und nicht voll leistungsfähig?
- Fühlen Sie sich dick und unattraktiv?
- Haben Sie Heißhungerattacken?
- Stellen Sie sich lieber nicht mehr auf die Waage, weil Sie fürchten, das angezeigte Gewicht wird Sie völlig frustrieren?
- Versuchen Sie immer wieder, weniger zu essen oder essen nicht gerne in der Öffentlichkeit?

Falls Sie nur 2 dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie unbedingt abnehmen. Falls Sie 3 oder mehr Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie sich bei uns im Ernährungszentrum-Saar professionelle Unterstützung suchen. Mit unserer Hilfe wird es Ihnen leicht fallen, Ihre Ernährungs- und Lebensweise umzustellen und langfristig ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

Sie werden Gewicht verlieren, Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Dabei sind Sie leistungsfähig und werden von Familie, Freunden und Kollegen wegen Ihrer Erfolge beneidet. Sie können wieder Dinge tun, die lange Zeit nicht mehr möglich waren oder von denen Sie bisher immer nur geträumt haben.

Gerne begleiten wir Sie auf Ihrem Weg in ein leichteres Leben.

Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Beratungstermin.

Ihr Ernährungsteam