



Das Trainingsprogramm für gesunden Lebensstil und erfolgreiches Gewichtsmanagement

Im Internet steht Ihnen unter <http://www.lean-and-healthy.de> ein Online-Trainingsprogramm für gesunden Lebensstil und erfolgreiches Gewichtsmanagement zur Verfügung. In 52 wöchentlichen Trainingseinheiten lernen Sie Ihr Ess- und Bewegungsverhalten so zu verändern, dass Sie gesund abnehmen und vor allem Ihr Gewicht langfristig halten können.

Lean-and-healthy (schlank und gesund) steht für:

Lifestyle (Lebensstil)

Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit positiv? Welche Möglichkeiten wurden bislang nicht voll genutzt und wie kann das in Zukunft verbessert werden?

Exercise (Bewegung)

Ausreichend Bewegung ist überaus wichtig, aber für viele ein Problem. Wir gehen es ganz langsam an, motivieren und inspirieren zu mehr Bewegung!

Attitudes (Einstellungen)

Die richtige Einstellung hilft oft, mit Problemen angemessener und letztendlich erfolgreicher umzugehen. Dies trifft ganz besonders auf die Themen Ernährung, Gewicht und Gewichtsabnahme zu.

Nutrition (Ernährung)

Es erfolgt eine schrittweise Optimierung in Richtung Lebensmittelpyramide. Psychologisch erprobte Verhaltensstrategien erleichtern den Weg zum Ziel.

and Healthy (gesund)

Gesundheit heißt körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden.

Weil dieses ebenso wichtig ist, steht die Förderung der Gesundheit immer im Vordergrund.

Qualitätsmerkmale von lean-and-healthy

Individuell:

Jeder Mensch hat eine andere Ausgangslage, jeder hat eigene Stärken, aber auch eigene Probleme. Wir bieten ein persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm zur Verhaltensänderung.

Intensiv:

Einmal pro Woche erhält der Teilnehmer neue Anregungen und Informationen. Bewährte Trainingsaufgaben und persönliche Rückmeldung über die erreichten Fortschritte unterstützen die Verhaltensänderung.

Langfristig:

Wir unterstützen den Teilnehmer ein Jahr lang, also über 52 Wochen, bei der Verwirklichung der Ziele und bei der Veränderung des Verhaltens.

Experten:

lean-and-healthy wurde durch Wissenschaftler der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg unter Leitung von Prof. Dr. Joachim Westenhöfer entwickelt.

Preis-Leistungs-Verhältnis:

Die Teilnahme an dem gesamten einjährigen Trainingsprogramm kostet einmalig 50,00 €, also weniger als 1 € pro Woche.

Weitere Informationen:

<http://www.lean-and-healthy.de>