

## Ihre Vorteile

1. Eine effektive, schonende und medizinisch sinnvolle Gewichtsabnahme kann das Risiko für Spätfolgen wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck minimieren.
2. Woche für Woche während des gesamten Kursprogrammes werden Sie von Ihrem persönlichen Team bestehend aus einem Arzt, einer Diätologin, einem Fitness- bzw. einem Entspannungstrainer und einer Psychologin betreut.
3. Gruppentreffen ermöglichen den Austausch unter Gleichgesinnten und sorgen für zusätzliche Motivation.
4. Holen Sie sich durch unterstützende Angebote oder Einzelberatungen ihr Plus an Betreuung.
5. Ihre Zukunft ist uns wichtig: Nutzen Sie unsere Nachbetreuung nach Programmende!

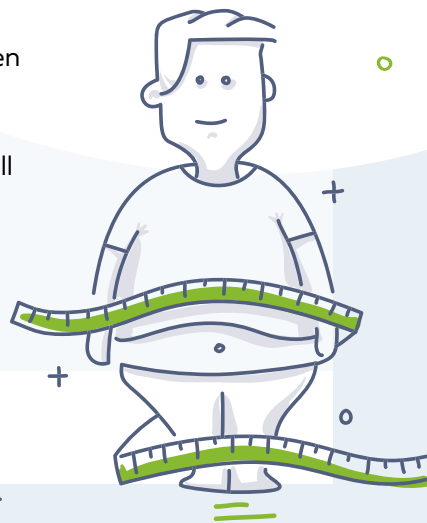
## + Infocheck

**Wo:** Gemeinschaftspraxis, 5322 Hof,  
Kirchengasse 9

**Dauer:** 23 Wochen einmal wöchentlich. Die ersten  
6 Wochen 3 Stunden und danach 2 Stunden.

**Ablauf:** Sie arbeiten mit einem multiprofessionell  
qualifizierten Team.

**Weite Infos und Termine finden Sie auf:**  
[leichter-leben-freier-werden.webnode.com](http://leichter-leben-freier-werden.webnode.com)



Der erfolgreiche Weg zum Wohlfühlgewicht

# Leichter leben & freier werden.

Das multiprofessionell betreute Programm zur dauerhaften  
Gewichtreduktion mit Wohlfühlfaktor.

  
GESUNDHEIT IM ZENTRUM  
GEMEINSCHAFTSPRAXIS HOF



YES

## Zu viel – was nun? Statt abzunehmen legen Sie weiter an Gewicht zu?

Unsere Ernährungsprodukte unterstützen Sie, Ihr Wohlfühlgewicht möglichst einfach, schonend und medizinisch sinnvoll zu erreichen – und auch zu halten.



Ernährungsumstellung



Verhaltenstraining



Bewegung & Fitness



medizinische Betreuung

**4**  
Punkte zum  
*Leichter Leben*

Das Ernährungskonzept wurde von Ärzten entwickelt, basiert auf modernen ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und beinhaltet ein Mahlzeitener-satzprogramm für Menschen mit Übergewicht. Während des 23-wöchigen Kursprogrammes werden Sie unter ärztlicher Kontrolle von ihrem Betreu-ungsteam begleitet und individuell geschult.

Die Stärke unseres Teams ( bestehend aus Arzt, Psychologin, Diätologin, Fitnesstrainer). besteht in der Zusammenarbeit und dem Ineinandergreifen unserer Konzepte, um Ihren Erfolg nachhaltig zu sichern.

## Gemeinsam schaffen wir es! Betreuerteam



Dr. Silke Martini  
Ärztin für Allgemeinmedizin



Mag. Denise Mühlbacher  
Psychologin



Elisa Hefner  
Diätologin



Daniela Hackl  
Organisation und  
Entspannungstrainerin



Christian Fuchsberger  
Fitnesstrainer

### Persönliche Beratung und Anmeldung

Daniela Hackl  
daniela.hackl@drei.at

+43 664 2100847  
leichter-leben-freier-werden  
.webnode.com