

Wer abnehmen will, muss essen!



Dr. med. Ute Dettmer
Ernährungsmedizinerin

Immer mehr Menschen sind mit ihrem Gewicht unzufrieden, machen eine Diät nach der anderen und essen immer weniger, weil sie abnehmen möchten.

Dennoch tut sich auf der Waage oft nur recht wenig – oder schlimmstenfalls steigt das Gewicht langsam aber kontinuierlich an!

Ist Ihr Gewicht auch ein Thema für Sie?

Oder möchten Sie gerne mehr über gesunde Ernährung erfahren?

Dann will ich Ihnen gerne helfen!

**Angebot 1: 90 Minuten individuelle ernährungsmedizinische Beratung:
Gut essen und dabei abnehmen – das geht wirklich!**

Schritt 1: Ärztliches Vorgespräch (Anamnese):

Welche gesundheitlichen Besonderheiten sind bei Ihnen bei der Erstellung des Ernährungsplanes zu berücksichtigen?

Schritt 2: Bio-Impedanz-Analyse: Ich zeige Ihnen, was in Ihnen steckt!

Bestimmung von Gewicht und BMI, Magermasse, Körperwasser und Körperfett

- Wie viel Körperfett ist bei mir erlaubt?
- Wie viel Muskelmasse bringe ich mit?
- Wie viel darf ich wiegen bei meiner Muskelmasse?

Schritt 3: Erstellung Ihres persönlichen alltagstauglichen Ernährungsplanes

Ernährungsempfehlungen auf Basis der gesundheitlichen Vorgeschichte unter Berücksichtigung der Alltagssituation:
Beruf und Familie spielen ebenso eine Rolle wie Essengehen und Gastlichkeit!

Angebot 2: Lebensmittel unter der Lupe: praktische Einkaufsberatung:

- Was genau ist drin in den Lebensmitteln, die wir täglich verzehren?
- Lernen Sie, anhand praktischer Beispiele die Inhaltsstoffe auf den Zutatenlisten zu verstehen und den Gehalt von Zucker und Fett in den Lebensmitteln einzuschätzen
- Was bedeuten die E-Nummern?

Wo? Ferienwohnanlage Marschenblick oder nach Vereinbarung

Wann? nach individueller Terminvereinbarung

Preis? **Angebot 1** (individuelle ernährungsmedizinische Beratung) **90 min: 89,00€**

Angebot 2 (praktische Lebensmittelbewertung) **60 min: 59,00€**

Im Preis inbegriffen sind ausführliche Kursunterlagen.

Preise und Inhalte für Beratung in (Klein-)Gruppen auf Anfrage.

Kontakt? **Dr. med. Ute Dettmer**, Vitalzentrum Dr. Dettmer **0170-63 65 75 1**
oder über Johann P. Franzen, Ferienanlage „Marschenblick“, 25719 Busenwuth

weitere Infos über das Vitalzentrum Dr. Dettmer finden Sie unter: www.figurpartner.de

Wer abnehmen will, muss essen....

und:

**Die einzige Möglichkeit,
dem Körper auf natürlichem Wege
alle nötigen Bausteine zum Leben zuzuführen,
führt durch den Mund!**



Das wird oftmals in unserer hektischen Zeit vergessen. Essen ist Lebenselixier!
Dies ist mein Motto.

An dieser Stelle einige Worte zu meiner vita – wer wird Sie beraten?

Als approbierte Ärztin bin ich vier Jahre in der Inneren Medizin mit allen dazugehörigen Facetten wie Notarztwagen, Intensivstation etc. tätig gewesen. Oftmals gehörten in dieser Zeit Krankheit und Tod mehr zu meinem Arbeitsalltag als Gesundheit und Leben.

Ich konnte aber auch erkennen, wie sehr wir durch unsere Lebensweise, das heißt durch so wichtige Dinge wie Ernährung, Bewegung und auch die richtige Balance aus An- und Entspannung, unsere Lebensqualität und Lebensdauer ausgesprochen positiv beeinflussen können!

So wuchs in mir der Wunsch, sich mehr mit der Gesundheitsförderung als mit der Heilung oder auch nur Linderung von Erkrankungen zu befassen.

Mit positiven Inhalten Positives bei Menschen bewegen, an einem Punkt, an dem man noch vorbeugen, und nicht nur behandeln kann – das wurde mein neues Arbeitsmotto!

1994 habe ich dann die damals erstmals mögliche Fachkunde „Ernährungsmedizin“ in Hannover erworben. Im Jahr 1995 habe ich mich mit einem ersten Institut für gesunde Gewichtsreduktion niedergelassen.

In den dann folgenden Jahren habe ich meinen Lebensmittelpunkt zunächst nach Hamburg, später nach Schleswig-Holstein verlagert – die Liebe zum Wasser, zur Elbe und zur Nordseeküste waren hier der entscheidende Antrieb.

So wuchs in den letzten vierzehn Jahren mein Filialnetz aus 15 Vitalcentren in Hamburg und im Süden von Schleswig-Holstein und in Niedersachsen, seither haben über 12.000 Teilnehmer mit der Unterstützung meiner Teams Ärztinnen, Diätassistentinnen, Krankenschwestern und Arzthelferinnen ihre Ernährung nachhaltig umgestellt und erfolgreich Gewicht reduziert, ohne auf alles verzichten zu müssen. Seit April diesen Jahres finden Sie uns auch mit 2 Filialen in Bayern, in Bamberg und Erlangen.

Wir bieten neben Kursen mit Zuschuss fast aller Krankenkassen auch individuell betreute Langzeitprogramme zur Gewichtsreduktion und zum Halten des neuen Gewichts an.

Mit meinem exklusiven Angebot für Sie als Gast der Ferienwohnanlage „Marschenblick“ möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, einen Startpunkt zu finden auf dem Weg zu einem neuen Gewicht. Gerne berate ich Sie telefonisch auch nach den Ferien zuhause weiter!

Ich freue mich sehr, Sie persönlich kennen zu lernen!

Ihre

Dr. med. Ute Dettmer
Vitalcentrum Dr. Dettmer