

Erfolgreich und dauerhaft abnehmen in der Klinik Diakonissen Linz

In unserer Klinik wird neben herkömmlichen Ernährungskonzepten auch ein sehr erfolgreiches Mahlzeiten-Ersatzprogramm zur Gewichtsreduktion angeboten.

Das unter dem Namen myLINE bekannte Programm wurde an der Med Uni Graz von Experten entwickelt und garantiert einen **100%-igen Erfolg**. Es existiert bereits seit über 15 Jahren und wurde bisher ausschließlich in Arztordinationen durchgeführt.



Für wen ist das Programm geeignet?

Das Programm eignet sich für jeden Menschen der einen erhöhten Körperfettanteil oder erhöhten Bauchumfang (Frauen über 80 - 88 cm, Männer über 100 - 102 cm) aufweist.

Der einfache Ablauf, die unkomplizierte Zubereitung sowie die Möglichkeit der Abstimmung auf die persönlichen Bedürfnisse macht es **für jeden geeignet, der motiviert ist in seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu investieren.**

Was kostet das Programm?

Das Programm kann angesichts der Tatsache, dass man sich beispielsweise in der Reduktionsphase zwei herkömmliche Mahlzeiten pro Tag einspart als kostenneutral angesehen werden. Das heißt, die Kosten liegen nicht höher als bei Ihrer gewohnten Ernährung.

Durchschnittlich gerechnet kommt in dieser intensiveren Phase ein Tag auf etwa EUR 10,-.

All inclusive!

- Ersatz-Mahlzeiten
- 14-tägige BIA-Messung und
- die Betreuung durch die Diätologin.

Bedenken Sie, dass viele Leute diesen Betrag täglich für Zigaretten, Besuche in der Konditorei, etc. ausgeben. In der Übergangsphase reduzieren sich die Kosten um den Betrag einer Ersatzmahlzeit (2,80 € - 4,75 €). Allerdings benötigen Sie nun wieder mehr Lebensmittel.

Mir zuliebe!

Seien Sie es sich wert
in Ihr Wohlbefinden und
Ihre Gesundheit zu investieren.

Kontakt

Für weitere Fragen
sowie Terminvereinbarungen
wenden Sie sich an:

Sekretariat Innere Medizin

Tel.: 0732 / 7675-1100

Klinik Diakonissen Linz GmbH
Weißwolffstraße 15
A-4020 Linz

Tel.: 0732 / 7675-0

www.linz.diakonissen.at

Klinik
Diakonissen

Linz

Mir zuliebe!



Wer führt das Programm durch?

Die fachliche Betreuung obliegt ausschließlich unseren Diätologinnen. In vorerst 14-tägigen Ernährungsberatungen wird das Programm permanent auf Ihren individuellen Bedarf angepasst. Schließlich werden die Beratungsintervalle zwischen Diätologin und Ihnen nach Erfordernis vereinbart.

Was passiert bei der Beratung?

Mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA-Messung) wird bei jedem Termin Ihre Körperzusammensetzung gemessen. Ein sichtbarer Erfolg zeichnet sich durch eine Reduktion der Körperfettmasse und einer Stabilisierung der Muskelmasse ab.



Die Ergebnisse werden mithilfe des Ernährungstagebuches analysiert, das Sie beim Programmstart erhalten. Es ist wichtig die eingenommenen Mahlzeiten aufzuzeichnen, damit der gemessene Effekt nachvollziehbar wird und maßgeschneiderte Empfehlungen für Sie formuliert werden können. Anschließend wird noch Ihr persönlicher Bedarf an Ersatzmahlzeiten bis zum vereinbarten Folgetermin berechnet. Die Produkte können von Ihnen nach Belieben ausgesucht werden.

Wie sehen die Ersatzmahlzeiten aus?

Das Basisprodukt kann mithilfe von Milch, Joghurt oder Topfen und dgl. zu einem köstlichen Shake, einem sämigen Joghurt oder einer Topfencreme zubereitet werden. Mithilfe unterschiedlicher Geschmackszutaten können Sie nach Belieben Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen. Als pikante Variation kann daraus auch ein Dressing oder Dip hergestellt werden und zusammen mit knackigem Salat oder bunten Gemüsesticks genossen werden.



Für die Liebhaber einer warmen Mahlzeit gibt es drei Suppen zur Auswahl, die ebenfalls nach Laune mit Gemüse aufgepeppt werden können.



Für Naschkatzen oder besonders geeignet für unterwegs gibt es 4 verschiedene Sorten von süßen Riegeln. Die Riegel lassen sich aber auch hervorragend mit den anderen Produkten kombinieren. Zerkleinert in ein Basisjoghurt gerührt erhalten sie beispielsweise eine leckere Müslivariation.

Wie funktioniert das Programm?

1. Gestartet wird mit einer 2-tägigen Fastenphase

Um sich optimal auf die Fettverbrennung vorzubereiten trinken Sie 5 Ersatzmahlzeiten mit einem Abstand von jeweils 3 Stunden über den Tag verteilt.



2. Reduktionsphase – Nun kann die Fettverbrennung beginnen!

Anschließend erfolgt die Reduktionsphase in der 2/3 Ihrer Gewichtsreduktion stattfindet. Pro Woche können Sie mit einem Gewichtsverlust von 1 kg rechnen. Neben 2 Ersatzmahlzeiten wird eine optimal zusammengestellte (selbst gekochte oder auswärts genossene) Mittags- oder Abendmahlzeit eingenommen.



3. Übergangsphase – Am Endspurt zu Ihrem Wunschgewicht!

In der Übergangsphase soll das Zielgewicht erreicht werden. Der zu erwartende Gewichtsverlust beträgt 1/2 kg pro Woche.



4. Stabilisierungsphase

Die Stabilisierungsphase dient zum Erhalten des Zielgewichtes. Es werden täglich drei nach dem erlernten Essverhalten ideale Mahlzeiten eingenommen. Solange es nötig ist, wird einmal wöchentlich zur Korrektur ein Mahlzeiten-Ersatztag wie in der Reduktionsphase eingelegt.

