

Abnehmen mit bodycur: So leicht ist der Weg zum Wohlfühlgewicht

Gesund abnehmen, dauerhaft schlank bleiben und dabei nach Herzenslust genießen. Wer's glaubt wird selig – oder hat schon die bodycur-Methode für gesundheitsorientierte Gewichtsreduktion kennen gelernt. Intensive Betreuung und leckere Mischkost sind die wichtigsten Bestandteile des Diätkonzepts, das schon Tausenden von Menschen zu ihrem persönlichen Idealgewicht verholfen hat.

„Keine Diät ohne Jo-Jo-Effekt“. Das kann Frank Boerner, Geschäftsführer der bodycur gmbh mit Sitz in Überlingen, nur verneinen. „Wir bieten unseren Kunden seit 15 Jahren eine gesundheitsorientierte Methode zur nachhaltigen Gewichtsreduktion – ohne das gefürchtete erneute Zunehmen. Das Geheimnis: Ganz wichtig: wenig Kohlenhydrate wie Zucker, stärkehaltiges Brot und Nudeln dafür aber reichlich mageres Fleisch, Fisch, viel Obst, Gemüse und wenig Fett. „Die bodycur-Methode ist also ‚Low-Carb‘ + ‚Low-Fat‘“, meint der Diät-Experte. Wer sich entscheidet, seinem Übergewicht in einem der bundesweit 36 bodycur-Therapiezentren zu Leibe zu rücken, bekommt nicht nur Ernährungstipps auf dem neuesten Stand der Wissenschaft mit auf den Weg. Sondern er wird während der gesamten Therapiedauer vom bodycur-Team auch sehr intensiv und persönlich begleitet.

Die Mischung aus lecker-leichtem Essen und engmaschiger Betreuung sorgt dafür, dass überflüssige Pfunde schnell und

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

bodycur gmbh
Ihr Ansprechpartner:
Frank Boerner
Hochbildhaus, Owinger Str. 2
88662 Überlingen

Telefon: 07551 . 9 49 99 64
Telefax: 07551 . 9 49 99 66

Internet:
<http://www.bodycur.de>
E-Mail:
frank.boerner@bodycur.de

Pressekontakt:

muehlhaus & moers kommunikation gmbh
Ihre Ansprechpartnerin:
Christina Röhl
Moltkestraße 123–131
50674 Köln

Telefon: 0221/95 15 33-26
Telefax: 0221/95 15 33-20

Internet:
<http://www.muehlhausmoers.de>
E-Mail:
c.roehl@muehlhausmoers.de

effektiv purzeln. Im Regelfall verlieren bodycur-Kunden innerhalb von vier Wochen acht bis zwölf Prozent ihres Körpergewichts. Und können diesen Abnahme-Erfolg auch auf Dauer halten. Gewichtsreduktion à la bodycur und Freude am Essen schließen sich nämlich nicht aus – im Gegenteil. Alltagstaugliche Mischkost, die der ganzen Familie langfristig schmeckt und selbst dem verwöhnten Gourmet-Gaumen schmeichelt, ist das Herzstück des bewährten Diät-Konzepts. „Damit fällt es leicht, die Ernährung dauerhaft umzustellen“, erklärt Boerner. „Und das ist die Grundvoraussetzung für einen nachhaltigen Abnahmeerfolg.“

Ernährungsphysiologisch betrachtet, macht das optimierte Verhältnis von Fett, tierischem Eiweiß und Kohlenhydraten die Menüs zu „gesunden Schlankmachern“. bodycur setzt auf moderate Kohlenhydrate und einen erhöhten Anteil an magerem tierischen Eiweiß. Hinzu kommt, dass wenig Fett verwendet wird. Diese Nahrungszusammenstellung sichert die ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen. Eine ergänzende Vitalstoffkombination beugt zusätzlich der Unterversorgung mit speziell für den Fettabbau erforderlichen Mikronährstoffen vor. Fazit: Die Fettverbrennung wird angekurbelt, bestehende Fettzellen werden „ausgehungert“ und die Bauchspeicheldrüse gleichzeitig geschont. Letzteres ist vor allem für Diabetiker, die ihr Gewicht reduzieren möchten, ein großes Plus. Für sie bietet bodycur seit Oktober 2003 eine besonders intensive Diätbegleitung an, zu der auch die enge Zusammenarbeit mit dem Hausarzt und dem Diabetologen gehört.

Insgesamt gilt: Jeder Kunde wird bei bodycur ganz nach seinen persönlichen Bedürfnissen betreut. Den Grundstein für das

maßgeschneiderte Programm bildet ein ausführliches Beratungsgespräch zu Beginn der achtmonatigen Basistherapie. „Hier stellen wir detailliert unser Konzept vor, klären Wünsche, Motivation und besondere Bedürfnisse des Teilnehmers und legen die individuell passende Strategie für den Therapieverlauf fest“, sagt Boerner. Zusätzliche Sicherheit bietet der Gesundheitscheck: Jeder Teilnehmer füllt vor dem Einstieg ins Programm eine medizinische Selbstauskunft aus, die dann vom ärztlichen Berater seines bodycur-Zentrums genau unter die Lupe genommen wird. Bestehen Zweifel an der gesundheitlichen Eignung für die Kur, empfiehlt er den Gang zum Hausarzt.

Die „heiße“ Abnahmephase dauert im Normalfall vier Wochen. Sie beginnt mit einer exakten Bestimmung der Stoffwechselrate mit Hilfe von „Calorie-Fit“, das im Bereich gesundheitsorientierter Gewichtsreduktion erstmals exklusiv bei bodycur eingesetzt wird. Während der ersten Wochen kommt hypokalorische Kost auf den Teller, der Kunde isst weniger Kalorien, als er täglich verbraucht. In dieser Phase ist der tägliche Besuch im Therapiezentrum Pflicht. Neben dem Gang auf die Waage stehen dabei persönliche Gespräche im Vordergrund. „Wir beraten den Kunden bei allen Fragen rund ums Abnehmen, decken gemeinsam Ernährungsfehler auf – zum Beispiel die berühmte Trost- oder Belohnungsschokolade – und entwickeln mit ihm Strategien, mit denen sich die alten Fehler vermeiden lassen“, schildert Boerner. Motivationstiefs lassen sich auf diese Weise schnell auffangen – nicht nur durch das bodycur-Team, sondern auch durch die anderen „Abnehmer“, mit denen man sich im Zentrum in gemütlicher Runde austauschen kann.

Während der dreiwöchigen Nachkur werden die neuen gesunden Essgewohnheiten und andere figurfördernde Verhaltensweisen – Stichwort Ausdauerbewegung – noch fester etabliert. Dass es auch auf lange Sicht beim Wohlfühlgewicht bleibt, stellt die sechsmonatige Langzeitbetreuung sicher. Einmal wöchentlich kontrollieren die sehr genauen Waagen im Zentrum, ob die Kilozahl noch stimmt. Schlägt der Zeiger zu sehr nach rechts aus, werden sofort Gegenmaßnahmen eingeleitet – ein paar Diättage etwa oder ein höheres Bewegungspensum. „Erst nach mehreren Monaten ‚versteht‘ der Körper, dass die entleerten Fettzellen nicht wieder ‚aufgefüllt‘ werden sollen, sondern, dass das verringerte Gewicht der Normalzustand sein soll“, sagt Frank Boerner. „Deshalb ist gerade in dieser Zeit die Rückfallgefahr besonders hoch – und die Betreuung so wichtig.“

Am Therapie-Ende dürfen sich die Teilnehmer nicht nur über ein ganz neues Körpergefühl freuen – sondern auch über 50 Euro. Damit belohnt bodycur das Durchhaltevermögen seiner Kunden. Apropos Geld: Das lebenslange Wohlfühlgewicht ist bei bodycur schon für um die 760 Euro zu haben. So viel kostet die achtmonatige Basistherapie in den meisten Zentren – das sind ca. 90 Euro pro Monat.

Überlingen, im Februar 2006