

Ihr Abnehm-Programm

Erfolgreich mit dem Abnehmen beginnen

- individuelle Belastungsanalyse
- kardialer Blutcheck
- Messung Gesamteiweiß
- Bestimmung des Schilddrüsenwertes
- Ruhe-EKG
- Blutdruckmessung
- Fett-Wasser-Muskel-Analyse
- Waist-to-hip-Messung
- Ernährungsanalyse durch Diplom-Oecotrophologin
- hochwertige Aminosäuren
- Buch mit Low-Carb-Rezepten
- 6-wöchiges individuelles Herz-Kreislauf- und Krafttraining
- drei Einzelberatungen

Ihr Abnehm-Club

Gemeinsam das Gewicht langfristig halten

- Vermittlung von Expertenwissen
- monatliche Gruppentreffen
- gemeinsame Reflektion und Diskussion unter Gleichgesinnten
- wiederholte Ernährungs- und Fett-Wasser-Muskel-Analysen
- regelmäßige Gewichts- und Blutdruckkontrollen
- Arbeitsmaterialien inklusive alltagstauglicher Abnehmkarte
- 15% Rabatt auf manuelle Lymphdrainagen
- Ermäßigung auf Eiweißprodukte

**Weitere Informationen
oder Beratungstermine unter
Telefon 05201 - 81 50 50**

Wir über uns

Seit 1994 arbeitet SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mitten in der GERRY WEBER World in Halle/Westfalen.

Zwischen dem GERRY WEBER Sportpark und dem mit einer Glasbrücke verbundenen 4☆☆☆☆ GERRY WEBER Sportpark Hotel hat SALUTO sein Kompetenzzentrum auf 2.300 Quadratmetern Fläche aufgebaut.

Unser Team aus Diplom-Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Ärzten steht Ihnen mit vielfältigen medizinischen Dienstleistungen, alltagstauglichen sowie praxisnahen Empfehlungen und Tipps zur Verfügung. Profitieren Sie von den Erfahrungen der mittlerweile über 32.500 untersuchten Personen.

In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern, dem Herz- und Diabeteszentrum NRW Bad Oeynhausen, dem IFAT Institut für angewandte Telemedizin und dem zahnmedizinischen Institut Oberhofer & Partner kümmern wir uns um Ihre Fitness und Gesundheit.

Ob Leistungs-, Freizeit- oder Nicht-Sportler, Manager oder Ruheständler – jeder kann bei SALUTO etwas für seine Gesundheit und Fitness tun. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre sportlichen Aktivitäten optimieren und Ihre Lebensqualität verbessern können.

Eine Kombination aus medizinischer Dienstleistung, Diagnostik, Wissenschaft und Forschung.

SALUTO – Freude an Bewegung

SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH
Gausekampweg 2 · D-33790 Halle/Westfalen

Fon: 0 52 01 - 81 50 50 · Fax: 0 52 01 - 81 50 60
E-Mail: info@saluto.de · www.saluto.de

GERRY WEBER WORLD

SALUTO

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND

Das SALUTO- Abnehmprogramm



**Richtig Abnehmen mit gesunder
Ernährung & gezielter Bewegung**

Das SALUTO-Abnehmprogramm

Richtig Abnehmen

Damit eine Diät funktioniert, muss sie sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Komplizierte Vorgaben wird niemand lange befolgen. Wer aber motiviert ist und sich an einfache Regeln hält, wird Erfolg haben.

Regel 1: Das Richtige essen

Ganz gleich welche Veranlagung man hat, man nimmt erst ab, wenn die Energiebilanz stimmt: Das heißt, ich muss mehr Kalorien verbrauchen als ich zuführe. Übergewicht hat in den meisten Fällen nur zwei Hauptursachen: Zum einen isst man zu viel, zum anderen das Falsche.

Kohlenhydrate sind sehr wichtig in der Ernährung und für unsere Energiegewinnung von großer Bedeutung. Doch sie sind auch das größte Problem in unserer heutigen Nahrungszusammensetzung. Unser Körper spaltet die Kohlenhydrate in einzelne Zuckerbausteine auf. Dadurch steigt unser Blutzuckerspiegel an und es wird verstärkt Insulin ausgeschüttet. Durch verschiedene Mechanismen kann das im Blut vorhandene Insulin einerseits Hungergefühle auslösen und andererseits die Fettverbrennung blockieren.

Regel 2: Schilddrüse kontrollieren

Unsere Schilddrüse ist für unseren Hormonhaushalt verantwortlich. Liegen die Schilddrüsenwerte außerhalb der Norm, kann der Fettstoffwechsel negativ beeinflusst werden. Die Folge: Man nimmt nicht ab.

Regel 3: Kalorien verbrennen

Wer eine Diät durch Sport begleitet, unterstützt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Richtig dosiertes Ausdauertraining (zum Beispiel Laufband und Crosstrainer) verbrennt zusätzliche Kalorien. Bewegung stärkt außerdem das Immunsystem, verbessert die allgemeine körperliche Fitness und fördert die psychische und physische Ausgeglichenheit.

Regel 4: Muskeln aufbauen

Um den gefürchteten Jojo-Effekt zu vermeiden, muss während einer Abnehmphase der Muskelanteil erhalten bzw. gesteigert werden. Durch den Aufbau von Muskeln wird der Grundumsatz gesteigert, so dass der Körper sowohl in Ruhe als auch unter Belastung mehr Kalorien verbrennt.

Regel 5: Aminosäuren zuführen

Bei einer normalen Diät mit verminderter Kalorienzufuhr kann es durch die geringe Zufuhr an Eiweiß zu einem deutlichen Verlust an Muskelmasse kommen. Wer bewusst die normalerweise geringe Eiweißzufuhr ausgleicht, kann die Muskelmasse erhalten. Außerdem können hochwertige Aminosäuren Heißhungerattacken unterdrücken und den Stoffwechsel anregen.

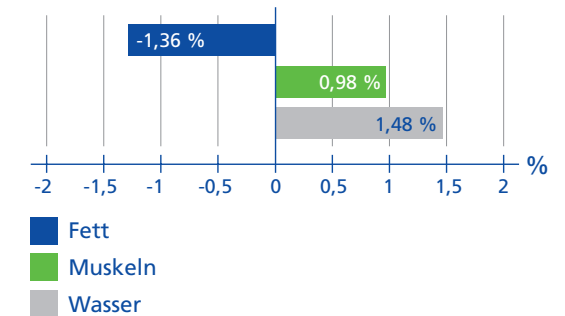
Regel 6: Gewicht halten

Nur wer dauerhaft einige Verhaltensänderungen beibehält, wird auch langfristig Erfolg haben.



Studien bei Saluto

Zwei erfolgreiche Studien hat SALUTO bereits durchgeführt. Ergebnis: Nach sechs Wochen haben die insgesamt 121 Teilnehmer im Mittel 3,65 kg abgenommen und dabei sogar Muskelmasse aufgebaut (siehe Abbildung).



Außerdem berichteten die Teilnehmer durchweg von einem verbesserten Körpergefühl sowie von einer gesteigerten Motivation, das Gelernte auch weiterhin im Alltag umzusetzen.

Weitere Ergebnisse der Studien im Überblick:

- bis zu 13 kg Gewichtsabnahme
- Reduzierung des Taillen- und Hüftumfangs um mehr als 10 cm
- verbesserter Blutdruck
- Ökonomisierung der Herzfrequenz
- Linderung von Gelenkschmerzen

Auch Sie können Ihre Lebensqualität steigern!

