

## Der Kalorienmythos

Das grundlegende Dogma der heute gängigen Diäten ist die Kalorienhypothese. Sie besagt, dass wir abnehmen, wenn wir weniger Kalorien aufnehmen als unser Körper verbraucht. Dann sei der Körper gezwungen, die zusätzlich benötigten Kalorien aus den eigenen Fettdepots zu entnehmen.

Es handelt sich hierbei um eine Halbwahrheit, denn bei verringerter Kalorienzufuhr stellt der Körper sich schnell darauf ein, weniger Energie (Kalorien) zu verbrauchen.

Wie Sie diesem Phänomen entgegenwirken können und gesund abnehmen, erfahren Sie in unserem Seminar zur gesunden Ernährung.



**Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin**  
Ärztliche Leitung

Fachärztin für Neurologie  
Fachärztin für Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Diplom-Psychologin  
Fachpsychologin Diabetes DDG  
Stress- und Businesscoach  
Lizenzierte Trainerin für Walking  
und Nordic Walking

**mcc** MEDICAL COMPETENCE  
CENTER WINTERHUDE  
Prävention - Stresscoaching - Psychodiabetologie

### Ärztehaus Winterhude

Hudtwalckerstr. 2-8  
22299 Hamburg  
Gartengeschoss/Souterrain  
Telefon: 040 - 46 48 18

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)  
[www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de](http://www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de)



Und so kommen Sie zu uns:

U-Bahn- und Busanbindung  
U1 Station Hudtwalckerstrasse

Buslinien 20, 25 und 118  
bis Hudtwalckerstrasse



**Gesund ernähren -  
effektiv abnehmen -  
anders essen trainieren**

## Die Idee

Menschen, die auf schonende, gesunde und effektive Art und Weise schlank werden möchten und sich Anregungen für eine gesunde Ernährung wünschen, erlangen im Rahmen einer individuellen Beratung oder in professionell geleiteten Kursen Kenntnisse der modernen Ernährungsmedizin.



## Die Ziele

- Optimierung der eigenen Lebensmittelauswahl
- Reduktion des Körpergewichts
- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Abbau/Reduktion von psychosomatischen Beschwerden
- Senkung des Insulinbedarfs

## Die Dauer

In mehrstündigen Ernährungsseminaren erhalten Sie alle wichtigen Informationen. Sie erfahren, warum eine schlechte Ernährung und/oder Übergewicht sich negativ auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden auswirken und wie Sie aktiv und täglich etwas dagegen tun können. Gemeinsam erarbeiten wir mit Ihnen eine ausreichende Motivation, so dass Sie nach dem Kurs hochmotiviert in eine gesunde Zukunft starten.



## Nach dem Kurs...

...bieten wir Ihnen regelmässige Lauftreffs und Nordic Walking-Runden an.

## Die Termine - die Kosten

Die aktuellen Kurstermine sowie das Anmeldeformular erhalten Sie in unserer Praxis oder auf unserer Internetpräsenz:

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)



### Ernährungsseminare

Diese erfolgen in überschaubaren Gruppen, so daß Sie sich individuell betreut fühlen und Ihre persönlichen Bedürfnisse erfüllt werden können.

### Einzelberatung

Wünschen Sie eine auf Sie ganz persönlich zugeschnittene Beratung oder haben Sie spezielle Fragen, die nicht im Rahmen eines Gruppenseminars geklärt werden können?

Kompetente, sehr erfahrene Mitarbeiter und Kooperationspartner (Dipl.-Gesundheitswirtin und Dipl.-Oecotrophologin) stehen dafür zur Verfügung und informieren Sie umfassend.

**Sprechen Sie uns an, wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen Ihr ganz individuelles „Wohlfühlkonzept“!**