

Gute Vorsätze für das Neue Jahr!

Gerade jetzt zum Jahresbeginn ist das Thema Ernährung wieder besonders im Fokus. Der Wunsch, das Gewicht zu reduzieren und sich gesund zu ernähren, steht bei vielen Patienten als guter Vorsatz für das neue Jahr an erster Stelle.

Die Statistik belegt*: 2013 waren 52 Prozent der Erwachsenen übergewichtig. Vier Jahre zuvor waren es 51 Prozent und acht Jahre zuvor noch etwas weniger als 50 Prozent.

Männer sind dabei stärker von Übergewicht betroffen als Frauen. Im Jahr 2013 waren 62 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen zu dick.

Medimap unterstützt bei der Gewichtsreduktion und Sie als Therapeut/in können Sie Ihre Patienten dabei optimal unterstützen, das Ziel noch schneller zu erreichen.

Gerade während der Durchführung der Hauptphase treten immer wieder Fragen auf wie:

“Ich darf keine Milch laut meines Ernährungsplanes zu mir nehmen - wie soll ich mein Müsli zubereiten?”

Sollten Sie Sahne verzehren dürfen, verdünnen Sie diese einfach mit ein wenig Wasser.

“Ich habe einen schlechten Geschmack im Mund“. Was kann ich dagegen tun?

Hier sind vor allem karieshemmende Kaugummis mit dem Wirkstoff Xylit, einem natürlichen Zuckeraustauschstoff, der sich in der Natur in manchen Gemüsearten befindet, besonders zu empfehlen.

* Quelle: Statistisches Bundesamt, 2014

Medimap Workshop

Steigen Sie mit uns als Therapeutin/Therapeut in die Beratung von medizinischen Ernährungsplänen ein. Den Einstieg erklären wir Ihnen praxisnah!

Wann?

Am Samstag, den 31. Januar 2015 von 10:00h - 15:00h

Wo?

Adler Apotheke Pharmaservice, Hamburg-Borgfelde

Kostenbeitrag?

49,00 €

inkl. Mittagsverpflegung und Getränke

Anmeldung unter:

**info@medimap.de
oder
Tel. 0451-39998524**



Wussten Sie, dass.....

Die Buschpflaume und Camu-Camu Exoten mit besonders viel Vitamin C sind und zu ca. 3 Prozent aus Vitamin C bestehen?

<http://www.apothekenumschau.de/Ernaehrung/Die-groessten-Vitamin-C-Bomben-135635.html>

Buchweizen kein Getreide ist und hochwertiges Eiweiss liefert?

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/buchweizen.html>

Esskastanien ein äusserst basisches Lebensmittel sind und stark sättigen?

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/esskastanien.html>

