




Schlanker werden, sich jünger fühlen, sich leichter bewegen, ein strahlendes Aussehen bekommen, Lebensqualität gewinnen, eben einfach:


*Leichter durch's Leben gehen*

### Die Eurodiet-Methode

 Phase 1:  
Proteinreiche Ernährung  
4 Eurodiet-Mahlzeiten  
am Tag und Gemüse

 Phase 2:  
Selektive Ernährung  
3 Eurodiet-Mahlzeiten  
am Tag und eine  
ausgewogene Mahlzeit

 Phase 3:  
Progressive Ernährung  
2 Eurodiet-Mahlzeiten  
am Tag und 2  
ausgewogene Mahlzeiten

 Phase 4:  
Ausgewogene Ernährung  
3 ausgewogene Mahlzeiten  
am Tag + 1 Eurodiet-  
Mahlzeit zum Frühstück  
oder als Snack

weitere Informationen unter: [www.eurodiet.com](http://www.eurodiet.com)

eurodiet 



Lesen Sie auf den Innenseiten mehr über meine 4 individuellen Programme für eine neue Leichtigkeit:

Die aktuellen Vortragstermine zu diesem und zu weiteren Themen finden Sie unter [www.mariannekrug.de](http://www.mariannekrug.de). Meinen Newsletter sende ich Ihnen gerne per E-mail oder Brief.

Sind Sie an einem persönlichen Erstgespräch interessiert? Dann freue ich mich auf Ihre telefonische Anmeldung unter 069-284249

**M. Krug**  
*Fachärztin für Allgemeinmedizin*



Große Friedberger Str. 44-46  
60313 Frankfurt

Tel. 069 - 284 249

Fax. 069 - 281 272

E-mail: [mkrug@ihre-privataerztin.de](mailto:mkrug@ihre-privataerztin.de)

web: [www.mariannekrug.de](http://www.mariannekrug.de)

DIE NEUE  
*Leichtigkeit*

*Wirkungsvoll abnehmen  
im Gleichgewicht der Hormone*





Wer abnehmen möchte, muss in der Regel seine Ernährungsgewohnheiten ändern und sich sportlich betätigen. Ernährung und Bewegung sind noch vor den vererbten „Anlagen“ die Hauptfaktoren für Figur und Körpergewicht. Doch auch das Gleichgewicht der Hormone spielt eine wichtige Rolle beim erfolgreichen Gewichtsmanagement, denn bereits kleine hormonelle Veränderungen haben große Auswirkungen auf Ihren Körper. Nicht nur der weibliche Körper reagiert auf hormonelle Veränderungen z.B. in der Schwangerschaft, Stillzeit oder in den Wechseljahren. Auch beim Mann führen hormonelle Veränderungen, z.B. durch Stress, Diabetes oder Schilddrüsenfunktionsstörungen häufig zu einer Gewichtszunahme.

Meine nach Bedarf einsetzbaren Programme zur Gewichtsreduktion berücksichtigen Ihr individuelles Befinden und das Gleichgewicht Ihrer Hormone. Mit diesen Programmen finden Sie den Weg zu einem leichteren Leben.

## 1. Mentaltraining

## 2. Gewichtsmanagement

## 3. Fitnesscoaching

## 4. Haut- und Gewebeshaping

### ■ Programm 1: Mentaltraining

Lösen Sie Ihre inneren Ich-schaffe-das-nicht-Blockaden und finden Sie zu neuer Motivation

- Wenn dies nicht Ihr erster Versuch ist, abzunehmen, decken wir gemeinsam Ihre alten Gedankenmuster auf und lösen Ihre inneren Blockaden
- Machen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins für Ihre Sache zunutze und erschließen Sie sich neue Motivations-Quellen
- In 1 bis 4 Trainingsstunden entdecken Sie die Kraft der Leichtigkeit

### ■ Programm 2: Gewichtsmanagement

Reduzieren Sie Ihr Übergewicht mit einem Ernährungsprogramm unter ärztlicher Kontrolle

- Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Ernährung, Hormonen und Körpergewicht zu erkennen und bewusster zu essen
- Bei Bedarf an schneller Gewichtsreduktion Beratung und Begleitung nach der Eurodiet-Methode
- 70 verschiedene Produkte, reich an hochwertigen Proteinen, ausgewogen an notwendigen Vitaminen, aber reduziert an Kalorien und Kohlehydraten
- Verschiedene Zubereitungsarten je nachdem ob Sie gerne kochen oder es lieber praktisch mögen
- Monatliche Messung und Kontrolle Ihrer Körperzusammensetzung
- Regelmäßige ärztliche Beratung

### ■ Programm 3: Fitnesscoaching

Beginnen Sie mit minimalen Bewegungseinheiten und entdecken Sie eine neue Lust am Sport

- individuelle Beratung für Ihr gesundes Bewegungsprogramm vom „Kajütentraining“ mit 3 x 10 Minuten pro Woche bis zum individuellen Fitnessplan mit allmählicher Leistungssteigerung
- auf Wunsch Belastungs-EKG mit dem Fahrradergometer

### ■ Programm 4: Haut- und Gewebeshaping

Unterstützen Sie Haut und Gewebe, um die nachlassende Elastizität bei schneller Gewichtsabnahme zu verhindern.

- Vermeiden Sie chirurgische Eingriffe an Haut und Gewebe durch rechtzeitige Intervention mit galvanischem Strom und „AgeLoC“
- Fördern Sie den Elastin- und Kollagengehalt Ihrer Haut und die Kapazität der Fettverbrennung im Gewebe
- Reduzieren Sie die Spuren früherer Gewichtsabnahmen Anleitung zur bequemen Durchführung zuhause.

Alle vier Programme können einzeln durchgeführt oder nach Bedarf individuell miteinander kombiniert werden.

