



Margarete Nowag

Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin

OPTIFAST® - Einzelbetreuung Personal Coaching Bei Übergewicht und Adipositas

Ernährung und Ernährungspsychologie
Sport und Bewegung
Medizinische Beratung in Kooperation mit niedergelassenen Kollegen

Dipl.oec.troph. Margarete Nowag & OPTIFAST-Team

Beratungsraum: [Gluckstrasse 57, 22081 Hamburg](#)

Elisenstrasse 19, 22087 Hamburg

phone: 040-18 88 04 77

mobil: 0157-74 52 56 36

mail: margarete.nowag@alice.de

web: www.ernaehrung-konzepte.de

Sie möchten gesünder und aktiver durch weniger Gewicht sein?

Wir laden Sie ein zu unserer individuellen Betreuung aus professioneller Hand. Ein erfahrenes Berater-Team begleitet Sie, die Bestandteile (Module) der Betreuung stellen Sie wahlweise in einem ausführlichen Informationsgespräch mit uns zusammen. Sie können Ihre Gewichtsabnahme durch das Modifizierte Fasten mit dem Produkt OPTIFAST 800 und einer begleiteten Ernährungsumstellung erreichen.

Ein Übergewicht ab dem BMI von 27 (Nutzen Sie bitte die Seiten www.optifast.de und www.mybmi.de im Internet) braucht eine geplante Maßnahme nach Ihren besonderen Bedürfnissen.

Die Gewichtsabnahme und langfristige Gewichtsstabilisierung gelingt durch eine auf Ihre persönliche Situation ausgerichtete Beratung, durchgeführt von unserem Spezialisten-Team. Die medizinische Beratung führt Ihr Arzt in Kooperation mit uns durch, bei Bedarf können wir Ihnen erfahrene, niedergelassene Kollegen und Kolleginnen empfehlen, die mit uns zusammenarbeiten. Die medizinische Sicherheit ist unser höchstes Gebot im Rahmen Ihrer Behandlung.

Im Folgenden stellen wir Ihnen verschiedene Wege und einen Themenüberblick vor, die sich in ihrem Umfang und Erfahrungen an den etablierten OPTIFAST®-Programmen orientieren. Ihre persönlichen Fragestellungen sind uns dabei ebenso wichtig wie grundsätzliche Informationen zur nachhaltigen Gewichtsabnahme. Die Inhalte und Methoden entsprechen den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Deutschen Adipositas Gesellschaft.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und begleiten Sie gern auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensaktivität.!

Ihr Beratungsteam
Margarete Nowag & Team
Hamburg

Die Inhalte der Einzelbetreuung

Die schrittweise und nachhaltige Veränderung gewohnter Verhaltensweisen bedarf zuerst ein achtsamer Umgang mit den Ursachen des Übergewichtes und Ihren bisherigen Gewohnheiten.

Im nächsten Schritt beraten wir Sie bzgl. Ihrer Zielsetzungen und der Wünsche, die Sie mit der Gewichtsreduktion verbinden. Die fortlaufende Beratung richtet sich nach Ihren persönlichen Themen und Problembereichen, die wir durch Inhalte erweitern können, die wir für notwendig erachten bzw. uns besonders am Herzen liegen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einen Überblick wichtiger Themen in den einzelnen Modulen vor.

Die Psychologische Beratung

Themen (wahlweise, je nach Leistung)

- Ausführliche Diagnostik des Essverhaltens (Ausschluss / Eingrenzung von Essstörungen)
- Klärung der Motivation, Zielsetzung
- Entspannungstraining
- Stressmanagement
- Coping- Strategien,
- Kompensationsverhalten
- Automatisches Verhalten
- Gegenregulationsstrategien
- Rückfallprophylaxe

Die Ernährungsberatung

Theorie - Themen (wahlweise, je nach Leistung)

- Ernährungsamnese
- Selbstbeobachtung anhand von Protokollen
- Analyse der Protokolle
- Aufstellung eines Ernährungsplans anhand der Protokolle
- Einteilung der Lebensmittel in die Lebensmittelpyramide
- Gewichtung der Lebensmittelmengen
- Wissenswertes über Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- Planung und Umgang eines „Außer- Haus- Essens“
- Rückfallprophylaxe
- Individuelle Fragestellungen

Praxis - Themen (wahlweise, je nach Leistung)

- Einkaufstraining
- Kochtrainings (1- 2 Termine)
- Selbstkontrolltechniken

Das Training Sport, Bewegung und Entspannung

Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil sind wichtige Wegbereiter zu einer dauerhaften Gewichtsstabilisierung. Wir beraten Sie hinsichtlich Ihrer persönlichen Bedürfnisse und erstellen mit Ihnen einen Trainingsplan zur gezielten Verbesserung Ihrer Aktivität. Dabei nutzen wir unsere langjährigen Erfahrungen im Bereich der Adipositas-Therapie und sind über aktuelle Empfehlungen informiert. Wir sprechen mit Ihnen über die Wege zu einer dauerhaften Motivation, Bewegung und Sport in den Alltag zu integrieren.

Sie können unsere Trainerinnen einzeln buchen oder wir empfehlen Ihnen unsere Partner.

Wir beraten Sie zu folgenden Sportarten:

- Planung eines persönlichen Trainingsplanes
- Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Aqua Fit,
- Gymnastiktraining (in Kooperation mit anderen Institutionen)
- Laufen
- Pilates, Yoga, Entspannungstechniken
- Alltagsaktivitätssteigerung

Haben Sie Erfahrungen in anderen Sportarten und möchten diese wieder aufnehmen? Sprechen Sie uns an!

Medizinische Betreuung

In Absprache mit dem behandelnden, niedergelassenen Kollegen halten wir folgende Untersuchungen für notwendig:

- Ärztliche Eingangsuntersuchung: Ganzkörperstatus
- EKG (am Anfang, und aus ärztlichen Gründen jederzeit im Laufe des Coachings)
- Regelmäßige Visite (in Koordination therapeutischer Maßnahmen mit niedergelassenen Ärzten, wie z.B. Änderung der Medikation):
- Überprüfung der Laborergebnisse
- Kontrolle der Gewichtskurve
- körperliche Untersuchung bei Gesundheitsstörungen
- ggf. Blutzuckerkontrolle bei Diabetikern

Dokumentation von Nebenwirkungen

Individuelle Wege zu weniger Gewicht und mehr Lebensenergie!

Weg 1 der Einzelbetreuung: BMI > 30

Dauer ca. 40 Wochen

- 10- 12 Wochen modifiziertes Fasten mit dem Produkt OPTIFAST 800
- 8 Wochen Umstellungsphase
- 24- 26 Wochen Stabilisierungsphase

Während der 40 Wochen:

- 1 Psychologisches Eingangsgespräch
- 1 Ernährungsanamnese
- 15 Ernährungsberatungen
- 4 Psychologische Gespräche
- 1 Psychologisches Abschlussgespräch
- 2 Beratungen Sport und Bewegung

Die Kosten können variieren und ergeben sich aus den erbrachten Leistungen lt. Absprache bzw. Vertrag.

Weg 2 der Einzelbetreuung: BMI > 27

Dauer ca. 26 Wochen

- 6-8 Wochen Fasten mit dem Produkt OPTIFAST 800
- 4-6 Wochen Umstellungsphase
- 16 -19 Wochen Stabilisierungsphase

Während der 26 Wochen:

- 1 Psychologisches Eingangsgespräch
- 2 Beratungen Sport und Bewegung
- 1 Ernährungsanamnese
- 10 Ernährungsberatungen
- 2 Psychologisches Gespräche

Die Kosten können variieren und ergeben sich aus den erbrachten Leistungen lt. Absprache bzw. Vertrag.

Weg 3 der Einzelbetreuung: BMI > 25

Sie möchten keine modifizierte Fastenphase oder sind ehemalige/r OPTIFAST-Teilnehmer/in?

Dauer je nach Bedarf

- Persönliche Beratungs- und Therapiezusammensetzung
- Hilfe bei Ihrer Ernährungsumstellung unter Berücksichtigung von Folgeerkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus; Aufklärung individueller Ernährungsfragen

Kosten werden nach Bedarf und Vertragsvereinbarung berechnet.

Unser Profi-Team in Hamburg:

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind erfahren in der Beratung von Menschen mit Übergewicht. Alle die hier genannten haben z.B. im OPTIFAST & More Zentrum in der ASKLEPIOS KLINIK Wandsbek gearbeitet.:

- Dipl. Psych. Ralf Wittulsky
- Dipl. Sportlehrerin Bettina Last
- Bewegungstherapeutin Dörte Kuhn
- Diätassistentin Annette Börner
- Dipl.oec.troph. Ruth Lahann
- Als LOGI Trainerin: Dipl.oec.troph. Sabine Hundsdoerfer Pokupic

Ihre Ansprechpartnerin:

- Dipl.oec.troph. Margarete Nowag

Leistungen und Kosten

Einzelberatung durch die Ernährungstherapeutin/50 min.	75 €
Zweierberatung durch die Ernährungstherapeutin/50 min.	45 €
Einzelberatung durch die/den Psychologin/gen/50 min.	80 €
Einzeltraining Bewegung und Sport	60 €
Produktpaket 1Woche OPTIFAST 800 (35 Stück, Preis 2,15 €)	75,25 €
Ernährungsmedizinische Beratung	45 €
Arbeitsmittel-Set	120 €
Informationsgespräch, wird nach Vertragsabschluss verrechnet	50 €

Die Beratungsleistungen der Module Ernährung und Bewegung sind ggfs. mit der Krankenkasse abzurechnen. Hier benötigen Sie eine Ärztliche Verordnung für eine Ernährungsberatung (§43) und/oder ein physiotherapeutisch geführtes Bewegungstraining.

Ihr Weg zu uns:

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich gern. Wir vereinbaren einen Termin zu dem für Sie unverbindlichen Informationsgespräch.

Sie finden unseren Beratungsraum in der Gluckstrasse 57, 22081 Hamburg.

Herzlich Willkommen!

Ihre
Margarete Nowag & Team
Gluckstrasse 57
22087 Hamburg