

Wie und warum funktioniert *Vitalyse*?

Vitalyse ist ein wissenschaftlich fundiertes Ernährungsprogramm, welches - nach einer medizinischen Untersuchung des Klienten - in ***Vitalyse***-Studios durchgeführt wird. Das Programm kombiniert eine ausgewogene Ernährung mit einem Verständnis der Funktionsweise des Körpers - und was ein wesentlicher Faktor ist - es beinhaltet individuelle Betreuung und regelmäßige Kontrollen zur Sicherstellung des Fortschritts des Klienten.

Die ***Vitalyse***-Dienstleistung verbindet somit die Entwicklung besserer individueller Essgewohnheiten mit einer Schulung des Kunden bezüglich der Grundlagen der richtigen und ausgewogenen Ernährung.

Es geht darum, der übergewichtigen Person zu helfen, auf gesunde Weise Körpergewicht zu verlieren, nämlich in erster Linie durch den Abbau von Fett und nicht durch den Abbau von Muskeln oder anderer Körpergewebe.

Dabei werden ausschließlich normale, vollwertige Nahrungsmittel verwendet, keine Hilfsmittel wie Diät drinks, Ersatzmahlzeiten, etc. Letztere bewirken zwar oft eine schnelle Gewichtsreduktion, gewährleisten jedoch keinen langfristigen Erfolg. Wenn Diätprodukte nach der Gewichtsabnahme abgesetzt werden, fällt die Person wieder in ihre früheren Essgewohnheiten zurück und nimmt somit wieder zu.

Deshalb soll sich der Kunde mit dem ***Vitalyse***-Programm neue, bessere Essgewohnheiten aneignen, welche ihn befähigen, seine Gesundheit und sein neues Gewicht aufrechtzuerhalten. Zu den besseren Essgewohnheiten gehört z.B. auch, regelmäßig zu essen, um ein Absinken des Blutzuckerspiegels und somit die typischen Diätsymptome wie Heißhunger, Gelüste, Müdigkeit, Schwäche, Kopfschmerz, Schwindel, etc. zu vermeiden.

Die Kunden werden während des ganzen Programmes mittels Einzelberatungen unterstützt.

Vitalyse bietet somit eine umfassende Dienstleistung, nicht einfach eine Diät, sondern ein individuell betreutes Programm, das darauf ausgerichtet ist, durch Überwachung die Selbstdisziplin des Kunden zu fördern, ihm zu ermöglichen abzunehmen, sein Gewicht dauerhaft unter Kontrolle zu bringen und sich dabei wohl und fit zu fühlen.

Der Aufbau des *Vitalyse*-Programms

Um das Gewicht durch Aneignung besserer Essgewohnheiten dauerhaft unter Kontrolle zu bringen, wurde das ***Vitalyse***-Ernährungsprogramm in drei Hauptphasen aufgeteilt:

- 1. Gewichtsabnahmephase**
- 2. Stabilisierungsphase**
- 3. Gewichtserhaltungsphase**

1. Gewichtsabnahmephase

Nach einer Analyse der aktuellen Essgewohnheiten des Kunden absolviert dieser ein 2-tägiges Entschlackungsprogramm, um die Gewichtsabnahme und Fettverbrennung einzuleiten. Danach bekommt er ein auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes, ausgewogenes Ernährungsprogramm, welches auf gewöhnlichen, vollwertigen Speisen beruht und in jedem Fall bedarfsdeckend ist. Sämtliche Nahrungsgruppen wie Proteine, Kohlenhydrate, Gemüse, Früchte, ungesättigte Fette und Flüssigkeit sind in einem ausgewogenen Verhältnis vertreten.

Der Kunde kommt nun 2 mal pro Woche zur persönlichen Beratung; es handelt sich hierbei um Einzelberatungen. Der Zweck dieser Beratungen ist es, dem Kunden zu helfen, das Programm zu befolgen, ihn zu motivieren, ihn bzgl. der Zusammenhänge zwischen Ernährung, Übergewicht und Gesundheit zu schulen, sowie sein Ernährungsprogramm gegebenenfalls rechtzeitig anzupassen. Die meisten Übergewichtigen brauchen Kontrolle von außen, um genügend Selbstdisziplin zu entwickeln.

Der Kunde wird bei jedem Besuch gewogen und gelegentlich werden die Körpermasse bestimmt. Er muss keinen vorgegebenen Diätplan einhalten, sondern kann seinen täglichen und wöchentlichen Menüplan im Rahmen der **Vitalyse**-Programmregeln selber erstellen und schreibt in einem Essenskalender ein, was er gegessen und getrunken hat und wie er die Speisen zubereitet hat. Dies wird bei jeder Beratung überprüft. So lernt der Kunde von Anfang an, Kontrolle über sich selbst auszuüben, seine Mahlzeiten zu planen und Verantwortung für seine Ernährung und seinen Fortschritt zu übernehmen. Für jede Woche wird ein realistisches Abnahmeziel festgelegt, welches es zu erreichen gilt.

Die Dauer dieser Phase hängt von der geplanten Gewichtsabnahme ab. In der Regel nehmen Frauen zwischen 0,7-0,8 kg pro Woche ab, Männer zwischen 0,8-1,0 kg.

Endergebnis der Abnahmephase:

Ein zufriedener Kunde, der sein Zielgewicht durch ausgewogene Ernährung erreicht und ein allgemeines Wissen über die wichtigsten Grundregeln der ausgewogenen und gesunden Ernährung erlangt hat.

Anmerkung:

Nach der Abnahme ist das Gewichtsproblem noch nicht vom Tisch, wie dies viele meinen. Genau an diesem Punkt scheitern die meisten Diäten. Die Person beendet ihre Diät und beginnt wieder, wie vorher zu essen, was in den meisten Fällen natürlich in einer erneuten Gewichtszunahme resultiert. Dieser kritische Moment, direkt nach erfolgter Gewichtsabnahme, wird mit der Stabilisierungsphase von **Vitalyse** überwunden.

2. Stabilisierungsphase

Während dieser Phase lernt der Kunde mit allen Nahrungsmitteln umzugehen, ohne die ausgewogene Ernährung aufzugeben. Er kommt weiterhin in regelmäßigen Abständen zur Beratung. Das Ziel der Stabilisierungsphase ist es, den Kunden - unter Einhaltung der bereits gelernten Ernährungsregeln - herausfinden zu lassen bzw. darauf zu sensi-

bilisieren, wieviel er von den verschiedenen, eigentlichen "Dickmachern" konsumieren kann, ohne dabei zuzunehmen. Sein Bewusstsein über ausgewogene Ernährung und wie "Dickmacher" bzw. kalorienhaltigere Nahrungsmittel seinen Körper beeinflussen, soll erhöht werden. Diese Phase dauert ca. 6 Wochen.

Endergebnis der Stabilisierungsphase:

Ein zufriedener Kunde, der sein Gewicht stabilisiert und gelernt hat, wie er sich ernähren sollte, um sein Gewicht stabil zu halten.

Anmerkung:

Dass sich der Kunde nun bewusst ist, wie er essen sollte und auf kalorienhaltigere Nahrung reagiert, heißt nicht, dass er sich bereits eine Gewohnheit angeeignet hat. Mit andern Worten: "wissen wie" allein genügt nicht. Eine Gewohnheit ist etwas, das man einfach tut, ohne darüber nachzudenken. Etwas wird zur Gewohnheit, wenn man es immer wieder und genügend lange tut. Wer sich keine neue Gewohnheit angeeignet hat, fällt wieder in die alte zurück. Deshalb folgt nun die Gewichtserhaltungsphase.

3. Gewichtserhaltungsphase

Diese Phase dauert 6 Monate. Während dieser Zeit wendet die Person an, was sie über die richtigen Ernährungsregeln während der Abnahme- und Stabilisierungsphase gelernt hat. Durch weiteres Anwenden des Gelernten werden die vorher bewusst gemachten Ernährungsregeln zu Essgewohnheiten. Der Kunde kommt sporadisch zur Beratung. Die Abstände zwischen den Beratungen sind von der Fähigkeit des Kunden abhängig, sein Gewicht unter Kontrolle zu halten. Er wird bei jedem Besuch gewogen.

Die Beraterin überprüft bei jedem Besuch, ob der Kunde das Gelernte wirklich weiterhin anwendet, so dass die Ernährungsregeln langsam aber sicher zur Gewohnheit werden. Wenn die Person wieder zuzunehmen beginnt und das Gewicht nicht unter Kontrolle zu halten vermag, kommt sie unverzüglich zur Beratung, damit die nötigen Gegenmaßnahmen getroffen werden können.

Endergebnis der Gewichtserhaltungsphase

Ein zufriedener Kunde, der sein Gewicht unter Kontrolle halten kann, sich eine ausgewogene Ernährung zur Gewohnheit gemacht hat und Gewichtsschwankungen selber ausgleichen kann.

Nachbetreuung

Da es für viele Leute einfacher ist, Eigendisziplin aufrechtzuerhalten, wenn von außen her eine Kontrolle besteht, haben die Kunden nach Abschluss des **Vitalyse**-Programms die Möglichkeit, weiterhin zur gelegentlichen Beratung zu kommen.

4. Entscheidende Faktoren

Entscheidende Faktoren für den Erfolg mit dem **Vitalyse**-Ernährungsprogramm sind die regelmäßigen Einzelberatungen, die einfache Durchführung des Programms sowie das 3-Phasen-Prinzip. All dies hat sich für eine langfristige Gewichtskontrolle bei Tausenden von Übergewichtigen bestens bewährt.

5. Auswirkungen des *Vitalyse*-Programms auf die Gesundheit

Folgende gesundheitlichen Verbesserungen ergaben sich nebenbei aufgrund des *Vitalyse*-Ernährungsprogramms:

- Normalisierung des Blutdrucks
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Allgemeine Verbesserung der Blutwerte
- Reduktion der Harnsäure
- Normalisierung, Stabilisierung des Blutzuckers
- Bessere Verdauung, weniger Verstopfung
- Beseitigung von Magen- und Darmbeschwerden
- Linderung von Menstruationsbeschwerden
- Linderung von Beschwerden im Klimakterium
- Stärkung des Immunsystems, weniger Grippeanfälligkeit
- Linderung von Migräne und Kopfweg
- Weniger Rücken- und Gelenkschmerzen

6. Die meisten Diäten scheitern, weil sie:

- zu extrem und/oder zu einseitig sind
- zu kompliziert in der Durchführung sind
- ohne persönliche Betreuung durchgeführt werden
- keine dauerhafte Verbesserung der Essgewohnheiten anstreben

All diese Punkte wurden bei der Entwicklung des *Vitalyse*-Programms in Betracht gezogen und überwunden, weshalb die Erfolgsquote hoch ist. Dabei spielt natürlich auch die Einstellung zum Abnehmen, die psychische Verfassung und das Verantwortungsbewusstsein der Person eine wichtige Rolle für den Erfolg, denn jemand erreicht in der Regel nur das, wofür er bereit ist, Verantwortung zu übernehmen!

7. Körperliche Betätigung

Vitalyse fördert ebenfalls, die körperliche Betätigung, sei es schwimmen, velofahren, Gymnastik, joggen, wandern, Aerobic, etc.