

NEU
in unserer
Praxis

GEWICHTS- KONTROLLE UND WOHLBEFINDEN

EIN COACHINGPROGRAMM

Sind Sie mit Ihrem Gewicht unglücklich? Möchten Sie sich in Ihrem Körper wieder wohlfühlen? Unser Programm basiert auf den drei Säulen DENKEN, BEWEGEN, ERNÄHREN. Damit Sie dauerhaft Ihre Gewohnheiten umstellen können.



UNSERE GANZHEITLICHE BERATUNG BEINHALTET

- **Auf Sie persönlich zugeschnittenes Programm**
- **Ernährungsberatung**
- **Positive Psychologie und psychologische Begleitung**
- **Medizinische Grundlagen**
- **Infusionstherapie mit Mikronährstoffen**

Für ein erstes Gespräch melden Sie sich bitte in der **Sprechstunde**, am **Empfang** oder unter **062 824 12 24**.

Dr. Jennifer Hofmann
Psychologin

Annaliesa Gnägi
Dipl. MPA
Ernährungsberaterin (WAM)

Ärzteam der Praxis

Frauenärztliche Praxis
Graben 9 / Kasinostrasse 19
5000 Aarau

neter.ch

LIEBE PATIENTIN

In unserer Praxis vertrauen uns Patientinnen häufig an, sich mit ihrem Gewicht unwohl zu fühlen. Geht es Ihnen ähnlich? Wir bieten Ihnen ein Coachingprogramm, das auf den drei Säulen DENKEN, BEWEGEN, ERNÄHREN basiert. Sind Sie bereit, langfristig Ihre Denk- und Verhaltensmuster zu verändern? Denn Gewichtsabnahme und die langfristige Aufrechterhaltung Ihres Wunschgewichtes beginnen im Kopf. Dabei ist es wichtig, die vielen Prozesse, die im Körper vorgehen, zu verstehen. Unser Ziel ist es, dass Sie gesund abnehmen – und sich dabei wohlfühlen.

ABLAUF

1 Standortbestimmung

Mithilfe eines Fragebogens geben Sie uns Einblick in Ihre Gewohnheiten und bisherigen Versuche der Gewichtsabnahme. Sie beantworten Fragen zu Ihren Ess- und Bewegungsgewohnheiten sowie zu Ihrer mentalen Einstellung im Zusammenhang mit Ihrem Körpergewicht. Unser Team wertet den Fragebogen aus.

2 Zweites Treffen

Die Ergebnisse Ihrer Blutentnahme und der konkrete Plan für Ihren Gewichtsverlust werden in einem zweiten Treffen besprochen. Für einige Patientinnen reichen diese beiden Treffen aus, um danach selbstständig den Weg Ihrer Gewichtsabnahme zu verfolgen. Für die meisten Patientinnen ist eine weitere, freiwillige Begleitung sinnvoll.

3 Erstes Treffen

Sie erhalten eine Einführung in den Ablaufplan des Programms und die Angaben aus der Standortbestimmung werden besprochen. Zudem bekommen Sie Informationen zu den drei Säulen DENKEN, BEWEGEN, ERNÄHREN sowie erste auf Sie zugeschnittene Empfehlungen. Nach dem ersten Treffen entscheiden Sie, ob Sie weiterhin am Programm teilnehmen möchten. Zur Abklärung einer sogenannten Insulinresistenz findet ggf. eine Blutentnahme statt.

4 Weitere Begleitung

Auf Ihren Wunsch finden in regelmässigen Abständen begleitende Treffen (oder ein Austausch per Telefon) statt, die es Ihnen erleichtern, Ihr Zielgewicht auf sinnvolle und gesunde Art zu erreichen und zu halten.

KOSTEN

Die Treffen mit der Psychologin sowie mit der Ernährungsberaterin werden von der Krankenkasse nicht bezahlt. Die Kosten belaufen sich auf CHF 180 bzw. CHF 100 pro Stunde (kürzere Sitzungen werden anteilmässig verrechnet.) Die Blutentnahme sowie die ärztlichen Gespräche werden durch die Krankenkasse übernommen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bitte treten Sie mit uns in Kontakt.