

## Wie kann ich mitmachen?

### Voraussetzungen

- Sie möchten abnehmen und sind nicht bewegungseingeschränkt.
- Sie verfügen über einen PC und Internetanschluss.
- Sie nehmen an einer einmaligen 2-stündigen Schulung teil.

### Kosten und Erstattung

- Sie erwerben den Sensor inkl. Mehrwertsteuer und Versand für 183 €.
- Die Fernbetreuung kostet für 6 Monate 288 €.
- Einige Krankenkassen erstatten die Kosten teilweise. Bitte fragen Sie zuvor nach.

### Hinweis

- Der Sensor gehört mit der Teilnahme am Programm Ihnen und sollte auch nach der 6-monatigen Betreuung weiter zur dauerhaften Kontrolle genutzt werden.

**Weitere Informationen zum Angebot und zu Sonderkonditionen erhalten Sie auf unserer Homepage:**

[www.fitheuteundmorgen.de](http://www.fitheuteundmorgen.de)

[www.abnehmen-abc-programm.de](http://www.abnehmen-abc-programm.de)

**4sigma** quality for  
healthcare

4sigma GmbH

Bajuwarenring 19

82041 Oberhaching

[www.4sigma.de](http://www.4sigma.de)

Tel. +49(0)89 950084-0

Fax +49(0)89 950084-10

[info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)

### Über uns

Wir sind ein Unternehmen, das auf die medizinische Beratung spezialisiert ist, insbesondere bei chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege, psychischen Krankheiten, Schmerzstörungen oder Diabetes. Wir beraten ebenso zur Tabakentwöhnung, gesunder Ernährung, Bewegung sowie zum Stressmanagement.



**Abnehmen ohne Jojo-Effekt**  
**Mit dem ABC-Programm**

**ABC**  
Active Body Control

„Fit heute und morgen“ ist das erreichbare Ziel des ABC-Programms

10-12 kg weniger in 6 Monaten

Das ist mit dem ABC-Programm erreichbar und das Doppelte im Vergleich zu anderen Abnehm-Konzepten.

## Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Abnehmen und das Gewicht halten, ist nicht leicht. Einseitige Ernährung, Hungergefühle und Jojo-Effekt erschweren oft den Erfolg. Dass es mit dem ABC-Programm gelingt, haben bereits viele Hundert Teilnehmer gezeigt. ABC steht für Active Body Control. Das bedeutet, dass die Selbstkontrolle hier das zentrale Hilfsmittel ist, den typischen Diätfallen zu entgehen und den Abnehm-Erfolg zu sichern.

Das ABC-Programm ist kein neuer Trend. Es hat sich aus einer wissenschaftlichen Studie heraus entwickelt, in der die Teilnehmer mit regelmäßiger Kontrolle, persönlicher Betreuung und Motivation gesundheitlich wichtige Blutwerte normalisieren konnten. Daneben kam es zu einer deutlichen Gewichtsreduzierung und Verbesserung der Fitness mit außergewöhnlich wenigen Rückfällen.

Entwickelt von Prof. Dr. med. Claus Luley an der Universitätsklinik Magdeburg und wissenschaftlich erprobt (Deutsches Ärzteblatt Jg. 111, Heft 4, 24.1.2014, www.aerzteblatt.de (Archiv, Stichwort: luley)



## Weniger Kalorien, mehr Alltagsbewegung, Beratung und Motivation

### Was ist anders beim ABC-Programm?

- **Keine spezielle Diät oder teure Pulver:** Sie essen ganz normal mit dem Unterschied, dass Sie Lebensmittel mit „langsamen“ Kohlenhydraten bevorzugt zu sich nehmen. Das vermeidet Heißhunger, macht anhaltend satt und reduziert ganz nebenbei Kalorien.
- **Kein schweißtreibendes Sportprogramm:** Zusätzlicher Sport ist nicht nötig. Die vielen Bewegungen in Ihrem normalen Alltag werden aufgezeichnet, bewusst gemacht und dazu genutzt, mehr Kalorien zu verbrauchen.
- **Kein frustrierender Alleingang:** Studien haben gezeigt, dass persönliche Betreuung und Motivation entscheidend den Abnehm-Erfolg unterstützen.



## So gehts

### Sie schaffen es mit telemedizinischer Begleitung

Damit das Abnehmen gelingt, zeichnen Sie Ihr Ess- und Bewegungsverhalten auf. Ein Mini-Sensor für den Gürtel, nicht größer als eine Streichholzschachtel, erfasst Ihre körperliche Aktivität und errechnet die verbrauchten Kalorien, abhängig von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht. Zusätzlich tragen Sie noch ein, was Sie über den Tag gegessen haben und wie viel Sie aktuell wiegen. Einmal pro Woche übertragen Sie die Daten am PC an unser Betreuungsteam.

### Wir motivieren Sie mit Ihren Erfolgen

Jede Woche erhalten Sie von uns einen Brief mit Ihren ausgewerteten Daten und Vorschlägen für weitere Schritte. Vor allem aber zeigen wir Ihnen bereits erzielte Erfolge und motivieren Sie, am Ball zu bleiben. Denn den Erfolg direkt und zeitnah zu erleben, ist ein ganz wesentlicher Aspekt für das Gelingen. Nur dann kann sich auch das Gefühl entwickeln, es wirklich schaffen zu können.

