

## Wie wäre es wenn ...

- Sie moderat abnehmen könnten?
- Sie sich vitaler und jünger fühlen könnten?
- Sie leistungsfähiger werden könnten?
- Sie gesünder wären?
- Sie sich entspannter fühlen könnten?

Werden Sie selbst aktiv!!!

*Wir geben Ihnen gerne die nötige Unterstützung und begleiten Sie auf Ihrem Weg!*



**DIABETES KRÖPCKE** | Internisten  
Diabetologen  
Ernährungsmediziner

Diabetologische Schwerpunktpraxis KVN  
Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin BDEM

Dr. med. Christian Malcharzik  
Dr. med. Maike Plaumann  
Dr. med. Ulrike Dente-Latossek (angest. Ärztin)

Terminvereinbarung unter  
**0511 · 36 39 76**

### UNSERE SPRECHZEITEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 - 12 16 - 18	10 - 12 16 - 18	10 - 12 -	10 - 12 16 - 18	10 - 12 -

### DIABETES KRÖPCKE

Dres. med Malcharzik · Plaumann · Dente-Latossek  
Rathenaustraße 16 · 30159 Hannover  
Tel: 0511 · 36 39 76 | Fax: 0511 · 30 47 93

[www.diabetes-kroepcke.de](http://www.diabetes-kroepcke.de)

## INA – ICH NEHME AN/AB?

Gewichtsreduktionskurse  
nach dem INA-Programm



**DIABETES KRÖPCKE** | Internisten  
Diabetologen  
Ernährungsmediziner



## Grundlagen des INA-Programms

Das INA-Programm hält sich an die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Es geht hierbei nicht um eine Diät, sondern um eine lebenslange Ernährungsumstellung.

Die Bewegung spielt in dem Programm eine wichtige Rolle, denn nur mit ihr kann eine langfristige Gewichtsreduktion erzielt werden.

In den Schulungen werden Ihnen keine Verbote erteilt! Das Ziel ist es, Ihnen die Vielfalt einer gesunden Lebensweise aufzuzeigen.



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



ENTSPANNUNG

## Ziele des INA-Programms

- eine langfristige Gewichtsreduktion
- ein Konditionsaufbau und somit eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Motivationsaufbau, um den Alltag zu bewältigen
- Stressabbau durch gezielte Entspannungsübungen
- das Erlangen eines neuen Körperbewusstseins und damit mehr Selbstvertrauen

## Unser Angebot für Sie

Das INA-Programm läuft über ein halbes Jahr, so dass man über einen längeren Zeitraum die Entwicklungsschritte gut verfolgen kann.

Wir treffen uns in einer Gruppe von 10 bis 15 Personen 12x für jeweils 90 Minuten in unserer Praxis.

Die Kosten betragen 200 EUR pro Teilnehmer. Dazu kommen 35 EUR für das Kursbuch. Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Sprechen Sie uns an!

*Für weitere Informationen steht Ihnen unser Praxisteam gerne zur Verfügung.*

