



Ambulante Reha & Physiotherapie
 Sportstudios & Outdoor-Fitness
 Medizinische Ernährungsberatung
 Gesundheit für Unternehmen

Reha- & Präventionszentrum

Am Strande 3
 Silo III / Hafenturm
 18055 Rostock
 Tel.: 03 81-12 88 900

info@medprevio.de
 www.medprevio.de

Nächste Kurstermine

Ernährungskurs „Gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion“

Do., 14.01.2015 17:30 Uhr
 Di., 19.01.2015 19:00 Uhr
 Di., 16.02.2015 17:30 Uhr

Leberfasten-Programm

Do., 28.01.2015 19:00 Uhr
 Do., 18.02.2015 19:00 Uhr

Einladung
 Tag der gesunden Ernährung
 13.01.2016



Willkommen beim „Tag der gesunden Ernährung“!

„Was ist gesunde Ernährung?“ „Wie hängen Ernährung und Stoffwechsel zusammen?“
„Wie kann ich gesund abnehmen und mein Gewicht langfristig halten?“ „Sind Diäten sinnvoll?“
Wie kann ich über meine Ernährung Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes vermeiden?“
oder, falls sie schon betroffen sind: „Wie kann ich Medikamente reduzieren oder sogar ganz loswerden?“
und nicht zuletzt: „Welche Möglichkeiten für eine Unterstützung durch meine Krankenkasse habe ich?“

Zu diesen und vielen weiteren Fragen möchten wir Sie an unserem Tag der gesunden Ernährung sehr praktisch, theoretisch und mit Genuss informieren und Ihnen helfen, einige gute Vorsätze im neuen Jahr umzusetzen. Alle Versicherten der AOK können im Rahmen des Gesundheitskontos eine kostenfreie ausführliche Analyse des Stoffwechsels erhalten!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am „Tag der gesunden Ernährung“!

Mittwoch, 13.01.2016, 16:00 bis 19:00 Uhr

in den Räumlichkeiten unserer Praxis für Ernährungsmedizin am Stadthafen.



Dr. med. Philip Michel
Facharzt für Chirurgie
Ernährungs- & Sportmedizin
Ärztliche Leitung
MedPrevio



Birger Keuchel
Physiotherapeut
Sportphysiotherapeut
Therapeutische Leitung
MedPrevio

Programm

Vorträge & Erfahrungsberichte

- 16:30 Uhr Vortrag Dr. med. Philip Michel: „Was ist gesunde Ernährung?“
- 18:30 Uhr Patienten berichten:
Erfahrungen mit dem Leberfasten-Programm bei Diabetes, Bluthochdruck & Co
(Wir bitten um vorherige Anmeldung für die Vorträge!)

Info- und Probierstationen

- Bestimmung von Körperkomposition und Blutdruck
- Leberfasten zur Behandlung von Erkrankungen des Stoffwechsels
- Erfolgreich abnehmen mit ärztlicher Begleitung: Das Bodymed-Programm
- Leckerer Frühstücks-Vitalbuffet:
Probieren und Informieren rund um die wichtigste Mahlzeit des Tages
- Stoffwechseltraining: „Welcher und wie viel Sport ist optimal bei Bluthochdruck, und Diabetes?“ Praktische Tipps durch unsere Sport- und Physiotherapeuten.