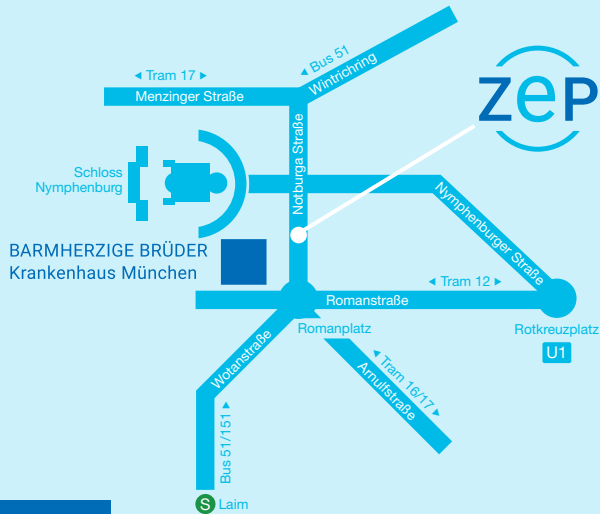


Ihr Weg zu uns



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:

BARMHERZIGE BRÜDER Krankenhaus München
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
Notburgastraße 10, 2. Stock, 80639 München
Tel. 089 1797-2029
zep@barmherzige-muenchen.de
www.zep-muenchen.de

ANFAHRT

- S-Bahn bis Laim, dann die Omnibuslinien 51 oder 151 bis Romanplatz
- Straßenbahnlinie 16 oder 17 bis Romanplatz (auch ab Hbf)
- Omnibuslinie 51 ab Moosach Bahnhof oder Buslinie 151 ab Westfriedhof bis zum Romanplatz
- U1 bis Rotkreuzplatz, dann die Straßenbahnlinie 12 bis Romanplatz

zep max-plus



EFFEKTIVE MULTIMODALE
NACHBETREUUNG NACH
ADIPOSITASTHERAPIE

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Warum Nachsorge? Warum ZEPmax-plus?

Adipositas ist eine chronische Erkrankung! Sie kann daher nur mit einer langfristigen Therapie nachhaltig behandelt werden!

Die Maßnahmen einer langfristigen Gewichtsstabilisierung bzw. weiteren Gewichtsreduktion müssen stets die Aspekte der Ernährungstherapie, der Bewegungstherapie, der medizinischen Betreuung und der Verhaltenstherapie umschließen. Genau aus diesem Grund bieten wir allen ehemaligen ZEPmax/ ZEPmax-vari Teilnehmer*innen unser modernes und nachhaltiges Nachsorgeprogramm an.

ZEPmax-plus ist ein interdisziplinäres, multimodales Programm mit dem Ziel einer langfristigen Stabilisierung des Gewichtsmanagements nach ZEPmax oder ZEPmax-vari und gegebenenfalls auch einer weiteren Gewichtsabnahme.

DIE THEMEN SIND:

- Motivation zum Gewichtsmanagement
- Vertiefung der wichtigsten Inhalte aus ZEPmax
- Anpassen von Strategien an veränderte Lebensumstände
- Gemeinsam stark durch Gruppentherapie
- „Best-of“ der Ernährung in Theorie und Praxis
- Kochen und Genießen
- Spaß an Sport und Aktivität

Weitere Informationen zur Anmeldung und Formulare finden Sie hier.



10 Wochen multimodale Gruppentherapie mit Formuladiät



MEDIZIN

- 2 x Labor
- 10 Wiegetermine
- 1 x BIA Messung
- 1 x Arztgespräch



VERHALTEN

- 4 x Gruppenstunde



ERNÄHRUNG

- 5 x Gruppenstunde
- 2 x ZEPKochen



BEWEGUNG

- 1 x ZEPSport 10er-Karte oder
- 2 x Personal Training

Nach einer durchlaufenen verhaltenstherapeutischen und medizinischen Eingangsuntersuchung kann's losgehen:

Wochen	Programmphase
Woche 1	Formuladiät
Woche 2	Formuladiät
Woche 3	Formuladiät
Woche 4	Formuladiät
Woche 5	Aufbau
Woche 6	Gewichtssicherung
Woche 7	Gewichtssicherung
Woche 8	Gewichtssicherung
Woche 9	Gewichtssicherung
Woche 10	Gewichtssicherung

Anmelden kann sich jeder, der in den letzten drei Jahren unsere Programme ZEPmax oder ZEPmax-vari durchgeführt hat.

**Adipositas benötigt eine lebenslangen Therapie –
wir sind für Sie da!**