

So einfach können Sie teilnehmen:

Senden Sie bitte die beiliegende Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im Freiumschlag innerhalb der nächsten 14 Tage an die almeda GmbH.

Haben Sie noch Fragen?

Die Mitarbeiter des almeda Gesundheitsteams sind für Sie da.

Wählen Sie: 0 89/48 05 94 39

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

oder mailen Sie an: hallesche@almeda.com

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr almeda Gesundheitsteam
almeda GmbH, München
Assistance und Gesundheitsservices

Bereich Gesundheitsmanagement
HALLESCHEN Krankenversicherung, Stuttgart
Tel.: 07 11/66 03-20 55
gesundheitsmanagement@hallesche.de

Wichtiges am Rande

Die HALLESCHEN Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von almeda GmbH erhobenen Daten, wie auch die almeda GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der HALLESCHEN Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der almeda GmbH der Schweigepflicht.



2009

zum 11. Mal in Folge »SEHR GUT«

HALLESCHEN
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de



Richtige Ernährung

Eine Einführung

Unser Service für Sie!

Hohes Übergewicht gilt als ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung chronischer Erkrankungen, insbesondere Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und koronare Herzerkrankung. Gleichwohl kann aber auch bei bestehenden Erkrankungen mit einer Gewichtsreduktion ein deutlich positiver Effekt auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System erzielt werden. Teilweise kann sogar wieder auf Medikamente verzichtet werden. So gesehen profitieren stark Übergewichtige auf alle Fälle vom Abnehmen.

Eine angepasste Ernährung und regelmäßige sportliche Aktivitäten helfen Ihnen, mit den Anforderungen des Alltags umzugehen und sichern Ihnen mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.



Ihre persönlichen Vorteile:

Mit unserem kostenlosen Ernährungsmodul zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie schon mit kleinen Änderungen große Wirkungen erzielen können.

Sie erfahren von uns:

- was Sie bereits richtig machen,
- welche Veränderungen oder Verbesserungen sinnvoll sind,
- wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren und
- dass gesunde Ernährung keine Hexerei ist.

Das Ernährungsmodul enthält das Know-how der HALLESCHE Krankenversicherung und ihres medizinischen Partners, der almeda GmbH. Das Konzept setzt auf eine kurze, aber intensive Betreuungszeit, in der Sie lernen, Ihre Ernährungsweise umzustellen. Die Durchführung des Programms erfolgt durch fachlich geschulte Mitarbeiter des almeda Gesundheitsteams.

Das bietet Ihnen Ihr Ernährungsmodul:

- **Telefonische Beratungsgespräche** mit einem festen Ansprechpartner des almeda Gesundheitsteams
- Persönliche Ernährungsanalyse (Soll-Ist-Vergleich)
- Individuelle Beratungen sowie wertvolle Tipps & Informationen zum Thema »Gesunde Ernährung«
- Formulierung Ihrer persönlichen Gewichtsziele
- Schriftliche Informationsmaterialien und Protokolle zum Selbstmanagement
- Hilfe bei der Suche nach geeigneter Unterstützung vor Ort

Haben Sie Mut!

Seien Sie egoistisch. Gönnen Sie sich eine Extra-Portion Gesundheit! Sie können selbst etwas dafür tun. Mit einfachen Verhaltensänderungen reduzieren Sie Ihr Körpergewicht und damit die Gefahr, dass Sie Folgeerkrankungen entwickeln. Die HALLESCHE Krankenversicherung unterstützt Sie dabei zusammen mit der almeda GmbH.

