

### 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.

Rufen Sie an: 0 89/48 05 94 39

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Oder mailen Sie an: [hallesche@almeda.com](mailto:hallesche@almeda.com)

### Wir freuen uns auf Sie:

Ihr almeda Gesundheitsteam  
almeda GmbH, München

Bereich Gesundheitsmanagement  
HALLESCHE Krankenversicherung, Stuttgart  
Telefon: 07 11/66 03-20 55  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)

### Wichtiges am Rande

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

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.



HALLESCHE  
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit  
70166 Stuttgart  
[gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)  
[www.hallesche.de](http://www.hallesche.de)



**Das Gesundheitsprogramm**  
Richtige Ernährung

## Unser Service für Sie!

Hohes Übergewicht gilt als ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung chronischer Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und koronare Herzerkrankung. Mit einer Gewichtsreduktion kann auch bei bestehenden Erkrankungen ein deutlich positiver Effekt auf den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System erzielt werden – teilweise kann sogar wieder auf Medikamente verzichtet werden. Stark Übergewichtige profitieren also in jedem Fall vom Abnehmen.

Eine angepasste Ernährung und regelmäßige sportliche Aktivitäten erleichtern es Ihnen, mit den Anforderungen des Alltags umzugehen, und verhelfen Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Gemeinsam mit unserem medizinischen Partner, der almeda GmbH, unterstützen wir Sie bei der Ernährungsumstellung – mit dem kostenlosen Gesundheitsprogramm »Richtige Ernährung«!



### Ihre persönlichen Vorteile

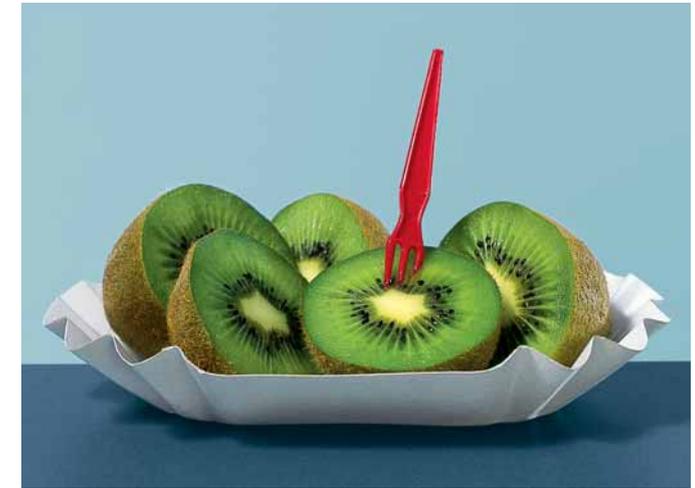
Unser Ernährungsmodul setzt auf eine kurze, aber intensive Betreuungszeit von 3 Monaten, in der Sie lernen, Ihre Ernährungsweise umzustellen. Dabei zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie schon mit kleinen Änderungen große Wirkungen erzielen können. Die Durchführung des Programms erfolgt durch fachlich geschulte Mitarbeiter des almeda Gesundheitsteams.

#### Sie erfahren von uns:

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

#### Inhalte:

- 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 Extraportion Gesundheit! Sie können selbst etwas dafür tun. Mit einfachen Verhaltensänderungen reduzieren Sie Ihr Körpergewicht und damit die Gefahr von Folgeerkrankungen. Die HALLESCHE Krankenversicherung unterstützt Sie dabei zusammen mit der almeda GmbH.