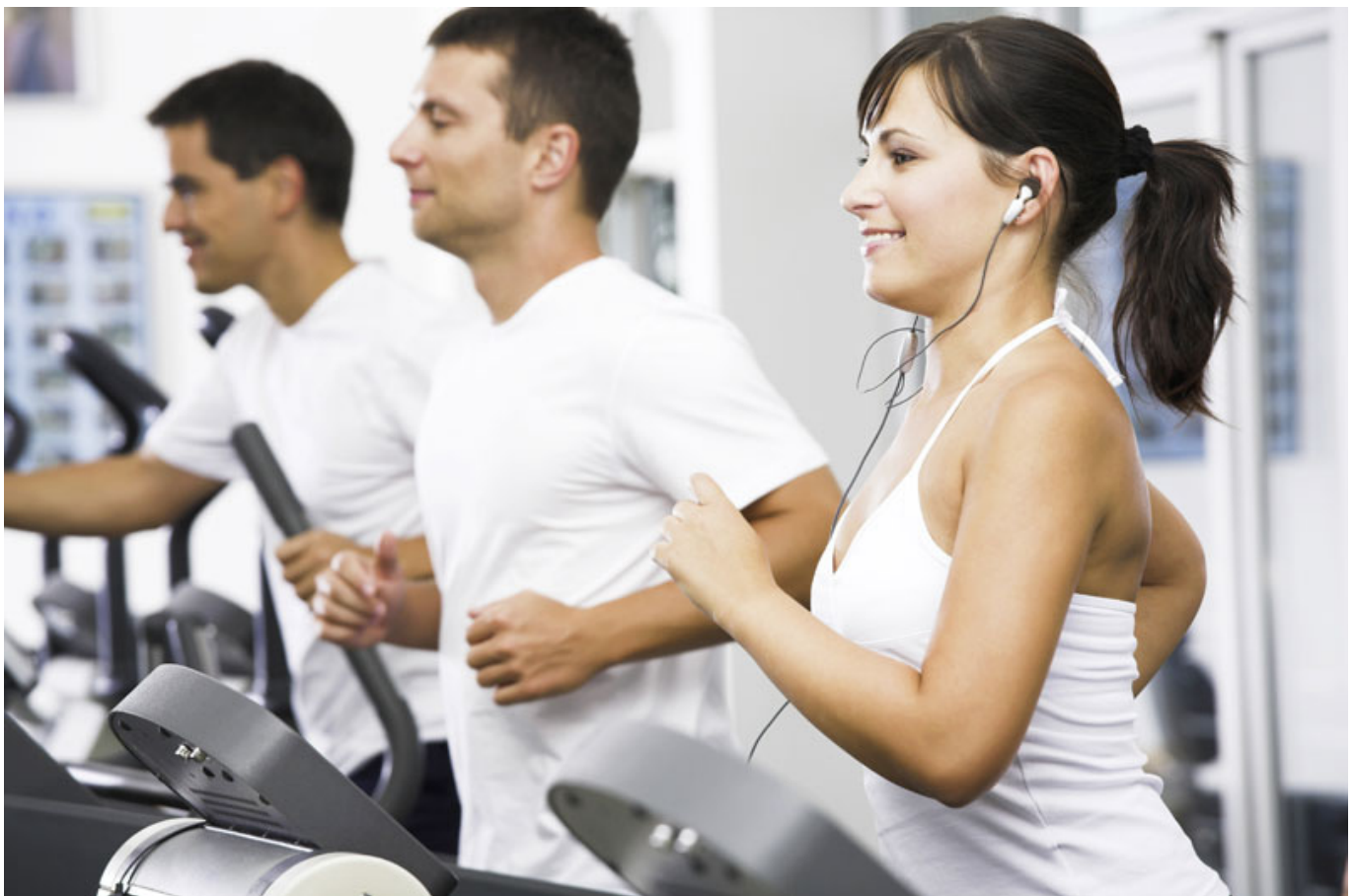


## Erfolgreich abnehmen

**Erfolgreich abnehmen** bedeutet für uns, **nicht nur kurzfristig** einige Kilogramm auf der Waage zu reduzieren, sondern auf **gesunde Art und Weise** effektiv das **Wunschgewicht** zu **erreichen** und dann auch **dauerhaft zu halten!** Hier finden Sie einen [BMI-Rechner](#), der Ihnen verrät, ob Ihr Körpergewicht im Verhältnis zu Ihrer Körpergröße aktuell **gesundheitlich unbedenklich** ist, oder ob es **sinnvoll ist, abzunehmen**.

Für einen dauerhaften Erfolg müssen Sie verschiedene **Phasen bzw. Wegabschnitte** durchlaufen, abhängig von Ihrer Ausgangssituation, die wir gemeinsam analysieren. Dabei würden wir Sie gerne **unterstützen** und begleiten. Im Verlaufe der letzten 20 Jahre haben wir dafür ein **Basic-, ein Premium- und Platinprogramm** entwickelt.

Es wird Sie nicht überraschen, dass diese Programme die Bereiche **Bewegung** und **Ernährung** beinhalten. Neu könnte für Sie sein, dass der Faktor **Stress** und verschiedene **psychologische Komponenten** ebenfalls eine Rolle spielen.







Unter dem Punkt **Programme** suchen Sie sich das für Sie passende aus und schon kann es losgehen. Falls Sie noch die eine oder andere Entscheidungshilfe benötigen, können Sie auch kostenlos an unserem regelmäßig stattfindendem Webinar teilnehmen.

## **Body-Mass-Index berechnen**

Hier können Sie Ihren BODY-MASS-INDEX (BMI) berechnen und überprüfen, ob er im gesundheitlich optimalen Bereich liegt:

Der BMI gibt Ihnen eine erste Rückmeldung, wie Ihr aktuelles Körpergewicht aus gesundheitlichen Gründen zu bewerten ist.

**Kategorie**  
Untergewicht

**BMI**