



„Abnehmen-mit-Genuss“ stellt mobilen Abnehmhelfer vor Pfund verliere mit neuer App

Eine neue App ergänzt ab sofort das erfolgreiche AOK-Ernährungsprogramm „Abnehmen mit Genuss“. Sie bietet viele praktische Funktionen, die beim Abnehmen helfen und motivieren. Es gibt auch eine Version für Diabetiker. Das Programm der AOK ist auch für Nicht-AOK-Versicherte offen.

Mai 2016 – Jetzt können Teilnehmer von „Abnehmen mit Genuss“ kostenfrei eine neue App downloaden, die mit vielen interaktiven Tools das bewährte AOK-Ernährungsprogramm ergänzt. Die App läuft auf allen Android- und IOS-Smartphones. Zum ersten Mal können jetzt auch Diabetiker von einer solchen App profitieren. Die Experten von „Abnehmen mit Genuss“ haben eigens eine auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Version entwickelt.

So funktioniert „App“-Specken

Die App von „Abnehmen-mit-Genuss“ ist dabei Ernährungstagebuch, Ernährungsratgeber und Coach zugleich. Die Nutzer notieren täglich auf einem digitalen Teller, was sie gegessen haben und kontrollieren so ihr Essverhalten. Eine umfangreiche Datenbank informiert über alle wichtigen Nährwerte; abwechslungsreiche Rezepte gibt es obendrein. Außerdem bietet die App die Möglichkeit, unterwegs Kontakt mit den Coaches aufzunehmen. Informationen zur Entwicklung des Gewichts sind für die Teilnehmer im Laufe der zwölf Monate, die sie am Programm teilnehmen, jederzeit abrufbar.

„Abnehmen mit Genuss“ gehört zu den erfolgreichsten Abnehmprogrammen Deutschlands. Bisher haben damit über 115.000 Teilnehmer über eine halbe Million überflüssige Kilo abgespeckt. Das Programm steht allen Interessenten offen, also auch Nicht-AOK-Versicherten. „Abnehmprogramme müssen zum modernen Lebensstil passen“, sagt Coach und Ernährungsberaterin Nadine Wagner – und ergänzt: „Die neue App ergänzt daher ideal das Konzept unseres Online-Programms auf dem Weg zum gesunden Wohlfühlgewicht.“ Informationen unter www.abnehmen-mit-genuss.de.

1566 Anschläge mit Leerzeichen, Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten

Pressekontakt

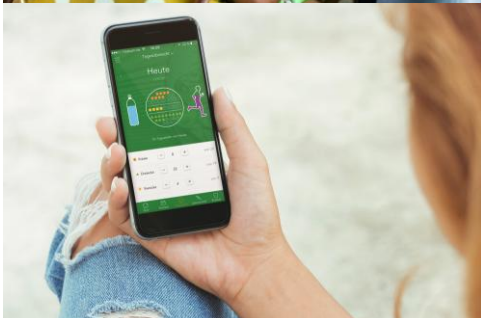
Hilde Hutchings | Tel. 06101 9954725 | E-Mail: abnehmen-mit-genuss@hutchings.de

ANHANG

Abnehmen mit Genuss

- „Abnehmen mit Genuss“ ist ein verhaltensbasiertes Trainingsprogramm zum dauerhaften Gewichtsverlust ohne Jo-Jo-Effekt. Es wird individuell an den Teilnehmer angepasst.
- 90 % der Teilnehmer beurteilen das Programm als „sehr gut“ oder „gut“.
- Das Programm wurde von der AOK in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen erarbeitet. Erfahrungen von Vorgängerprogrammen flossen ein. Das Programm wird fortlaufend evaluiert und dem wissenschaftlichen Fortschritt angepasst.
- Die Empfehlungen entsprechen den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft sowie dem Leitfaden Prävention des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen.
- Es gibt eine Online- sowie eine Briefvariante. Dauer 12 Monate. Kosten 79,90 Euro. AOK-Versicherte zahlen 44,90 Euro. Die AOK erstattet ihren Versicherten den Teilnehmerbetrag am Programmende zurück.

Fotos © wdv



Mit dem Mix aus wichtigen Informationen und nützlichen Tools unterstützt die neue App des AOK-Abnehmprogramms auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht