

Pressemitteilung

Große Fastenaktion: Gesund abnehmen statt Hungerkur

Berlin, 08. März 2011. Der HausMed OnlineCoach Leichter leben begleitet 12 Wochen lang auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung. Das Online-Programm ist der ideale Begleiter in der Fastenzeit – und garantiert gesund.

Am Aschermittwoch beginnt die traditionelle Fastenzeit bis Ostern. Die Fastenzeit wird häufig genutzt, um besonders auf die Ernährung zu achten. Viele konsumieren weniger Alkohol und Süßigkeiten oder machen sogar eine breit angelegte Fastenkur. Unkontrolliertes Fasten ist allerdings nicht ungefährlich. Denn durch eine planlose Einschränkung der Nährwerte können zahlreiche Komplikationen auftreten: Übersäuerung, Einschränkung der Nierenfunktion und Skelett- und Muskelabbau mit schweren Folgen wie Herz-Rhythmus-Störungen.

Viel gesünder ist eine nachhaltige Ernährungsumstellung mit dem HausMed OnlineCoach Leichter leben. So lässt sich die Fastenzeit nutzen, um langfristig etwas an der Ernährung zu ändern. Das innovative internetbasierte Trainings-Programm hilft in 12 individualisierten Modulen mit kleinen Tipps und Übungen, die Ernährung umzustellen. Gesund abnehmen ist die angenehme Begleiterscheinung.

Der HausMed Coach ist der Start in ein leichteres und bewussteres Leben. So kann die Fastenzeit genutzt werden, um nachhaltig abzunehmen ohne Jo-Jo-Effekt. Denn beim herkömmlichen Fasten ist in der Regel an Ostern Schluss, und mit der Rückkehr zu den alten Gewohnheiten kehren auch die Pfunde ganz schnell wieder zurück.

Der HausMed OnlineCoach Leichter leben kostet 49 € für 12 Wochen. Es handelt sich nicht um ein Abonnement. Das Programm endet automatisch.

Weitere Informationen unter:

<http://www.hausmed.de/hausmedcoach/leichter-leben/online-coach>

Unternehmensinformation/Kurzprofil:

Die HausMed eHealth Services GmbH ist ein junges Berliner Unternehmen, das in einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen, Gesundheitspädagogen und E-Learning-Experten ein innovatives Angebot im Bereich E-Health aufbaut. Abnehmen, Stress abbauen oder mit dem Rauchen aufhören - HausMed bietet mit dem HausMed Coach einen verlässlichen Partner zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten. Die internetbasierten 12-wöchigen Trainingsprogramme begleiten die Teilnehmer dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Ansprechpartner/Kontakt:

Herr Nostitz

HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29-30

10997 Berlin

Tel.: 030 609 898 672

E-Mail: [presse\(at\)hausmed\(dot\)de](mailto:presse@hausmed.de)

www.hausmed.de