

TOP-FORMING

Kursaufbau und Inhalte

Aufbau und Inhalte des Sportprogramms sind vom Bewegungspartner abhängig. Die Ernährungsberatung ist thematisch wie folgt strukturiert:

1. Stunde: Richtig starten mit Top-Forming

Mit der richtigen Ausrüstung erfolgreich an den Start!

2. Stunde: Power mit den richtigen Kohlenhydraten

Schlankmacher oder Mastmittel? Fischen Sie die richtigen Kohlenhydrate mit Hilfe des Glykämischen Index und der Glykämischen Last heraus.

3. Stunde: Das intelligente Sättigungskonzept

Erfahren Sie warum Eiweiße, Ballaststoffe und das Nahrungsvolumen entscheidende Komponenten eines intelligenten Sättigungskonzeptes sind.

4. Stunde: Fette – wie ungesund sind sie wirklich?

Macht Fett wirklich fett? Ist fettarme Ernährung immer besser und gesünder? Wir liefern Ihnen die Antworten.

5. Stunde: Trinken macht schlank!

Warum ist trinken wichtig, was passiert bei Wassermangel, wie beeinflusst Flüssigkeit unser Gewicht und was ist mit Kaffee?

6. Stunde: Fatburner – alles Ernährungsmärchen?

Was bringen Fatburner wie Apfelessig, Koffein oder Artischockenkapseln? Was bringt unser Fett wirklich zum Schmelzen?

7. Stunden: Zuckersüße Sünden & hochprozentiger Genuss

Wie viel Zucker essen wir eigentlich und wo versteckt er sich? Welchen Einfluss hat Alkohol auf das Gewicht?

8. Stunde: Alles was unser Gewicht bewegt!

Wussten Sie, dass Stress oder Schlafmangel dick machen oder Frauen in den Wechseljahren oft am Bauch zunehmen und einige Medikamente den Stoffwechsel herunterfahren?

9. Stunde: Richtig essen und genießen außer Haus

Richtig essen in der Kantine, „gesunde Alternativen“ finden am Imbiss und die richtige Wahl im Restaurant.

10. Stunde: Essen gehen und trotzdem abnehmen

Das funktioniert auch in der Praxis.

Top-Forming auch für Kids und Teens

Seit 2006 bieten wir Top-Forming auch für Kinder im Alter zwischen 8 und 12 und für Teens im Alter von 13 bis 16 Jahren an. Infos finden Sie auf unserer Website!



Kontaktieren Sie uns

Erfahren Sie wann in Ihrer Region Top-Forming-Kurse angeboten werden.

Studio für Ernährungsberatung
DR. AMBROSIOUS

Ansprechpartnerin:

Dipl.-Oecotrophologin Franca Mangiameli
Grünberger Straße 41, 35394 Gießen
Telefon 0641-9719275, Telefax 0641-9719277
info@top-forming.de oder info@dr-ambrosius.de
www.top-forming.de oder www.dr-ambrosius.de

Ansprechpartner vor Ort:



TOP-FORMING
von DR. AMBROSIOUS

Das duale Abnehmprogramm

Mit moderner Ernährung
und Bewegung zum Wohlfühlgewicht

Dick durch Abnehmen?

Kennen Sie das? Um mal eben schnell ein paar Pfunde zu verlieren, greifen Sie zur nächsten Crash-Diät, streichen abends das Essen oder im schlimmsten Fall setzen Sie sich auf Null-Diät. Das Ergebnis kennen Sie sicherlich auch: Schnell verschwinden ein paar Pfunde – doch ehe man sich versieht, landen diese meistens doppelt zurück auf Ihren Hüften.

Der Grund? Ganz einfach: Sie bauen nur minimal Fett ab (leider!). Dafür büßen Sie umso mehr Ihrer wertvollen Verbrennungsöfen ein – die Muskeln. Ihr Grundumsatz sinkt und das Zunehmen ist vorprogrammiert – Sie werden immer dicker vom Abnehmen!



Gehen Sie versöhnlich mit Ihrem Körper um

Verabschieden Sie sich von Diäten, die Ihnen zwar kurzfristig Erfolg schenken, aber langfristig Frust bescheren.

Denken Sie an Ihren Körper. Das was Sie ihm geben, bekommen Sie auch von ihm zurück. Deswegen: Versorgen Sie ihn mit wichtigen Nährstoffen und halten Sie ihn auf Trab – dann erhalten Sie Gesundheit und eine Figur, mit der Sie sich wohlfühlen.

Moderne Ernährung + Bewegung = die optimale Lösung



In Zusammenarbeit mit Fitnessstudios, Vereinen, Schwimmbädern oder Physiotherapeuten bieten wir Ihnen mit Top-Forming ein wissenschaftlich fundiertes Abnehmkonzept an, das moderne Ernährung und Bewegung vereint.

Im 10-wöchigen Kurs nehmen Sie mit Ihrer Gruppe ab, treiben gemeinsam Sport, erweitern Ihr Ernährungswissen und lernen in vereinfachter Form die komplexen Stoffwechselforgänge Ihres Körpers kennen.

Noch nicht genug?

Mit unserem Top-Forming-Aufbaukurs bleiben Sie am Ball. Die monatlichen Treffen helfen Ihren Erfolg zu sichern.

Argumente für Top-Forming

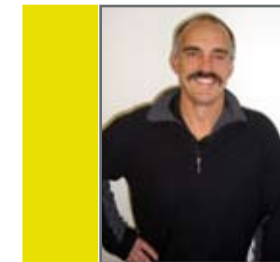
- Wissenschaftlich fundiertes Konzept
- Kein Einsatz von Pülverchen oder Drinks
- Kursbetreuung nur durch qualifizierte Fachkräfte (z. B. Dipl.-Oecotrophologen)
- Von Krankenkassen anerkannt
- Regelmäßige Überarbeitung des Programms, um den wissenschaftlichen Standard zu bewahren

Top-Forming – Tolle Ergebnisse

(von Yvonne Schruffer – Bachelorarbeit)

Das Ergebnis der Bachelorarbeit zeigt, dass neben der Steigerung des Wohlbefindens und der Veränderung des Ess- und Ernährungsverhaltens, 75% der befragten Teilnehmer ihre körperliche Aktivität von maximal einmal pro Woche vor Top-Forming, auf zwei bis drei mal pro Woche nach Top-Forming steigern konnten. Die durchschnittliche Gewichtsabnahme lag bei 7 Kilo in 10 Wochen.

Und das sagen die Teilnehmer



Horst Traumüller (46), Langgöns:
„Meine Frau hat vor ein paar Jahren schon mit Top-Forming abgenommen. Sie war begeistert und hat mich damit angesteckt. Das Abnehmen hat mir richtig Spaß gemacht. Ich musste nicht hungern und habe viel über meinen Körper und Stoffwechsel gelernt. Die Gruppendynamik war toll. Sowohl im Ernährungskurs als auch beim Aqua-Gym. Ich bin froh, mitgemacht zu haben, denn ich habe ohne Qualen 12 kg abgenommen.“

Sowohl im Ernährungskurs als auch beim Aqua-Gym. Ich bin froh, mitgemacht zu haben, denn ich habe ohne Qualen 12 kg abgenommen.“



Maria Sarantaki (33), Gießen:
„Meine Erwartungen an diesen Kurs wurden zu 100% erfüllt. Ich bin erstaunt wie schnell man durch regelmäßigen Sport mehr Ausdauer bekommt. Über Ernährung habe ich viel gelernt. Vor allem schaue ich genauer auf das Etikett, denn in so vielen Produkten versteckt sich

Zucker. Insgesamt esse ich bewusster, trinke mehr und fühle mich mit 7 kg weniger auf der Waage einfach fitter.“