

## So bleiben wir gemeinsam dran!

Im Nachsorgeprogramm Adipositas unterstützen wir Sie **berufsbegleitend** mit insgesamt bis zu **42 Terminen**, in maximal 12 Monaten. Die Leistungen innerhalb der drei Bausteine finden in Gruppen bis zu 12 Personen statt. **Ihre Teilnahme ist für Sie kostenlos und wird von der Deutschen Rentenversicherung übernommen.**

### Das erwartet Sie:

- ▶ **Ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch**
- ▶ **10 Einheiten à 60 Min. Ernährungsberatung**  
1x monatlich, davor 0,5h Gruppenwiegen und Reflexion
- ▶ **26 Einheiten à 90 Min. Sport- und Bewegung**
- ▶ **6 Einheiten à 90 Min. Psychologische Betreuung und Mindset**  
In den ersten drei Monaten 1x monatlich, dann alle drei Monate 1x
- ▶ **Es können auch Einheiten am selben Tag stattfinden**  
z.B: Ernährungsmodul und Bewegungsmodul

### Voraussetzung zur Teilnahme:

Erfolgreich abgeschlossene medizinische Rehabilitation.

Auf bald in Ihrem ZAR!

Starten  
Sie jetzt  
durch!



ZAR Regensburg  
Dr.-Gessler-Straße 29  
93051 Regensburg  
Tel. 0941. 298 590  
Fax 0941. 298 59 210  
info@zar-regensburg.de  
zar-regensburg.de

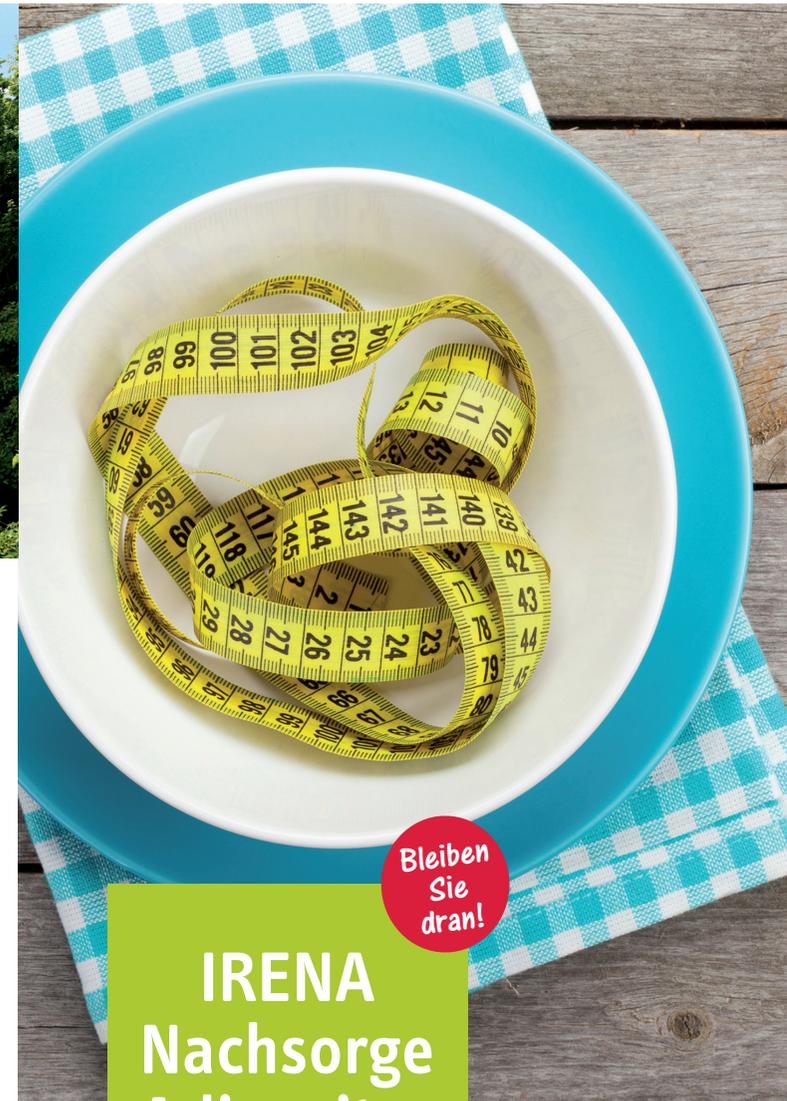
Nachsorgebüro:  
Tel. 0941. 298 500  
Tel. 0941. 298 501  
nachsorge@zar-regensburg.de



Zertifiziert nach  
QMS-REHA®  
der DRV Bund

Weitere Infos erhalten Sie unter:  
[zar-regensburg.de](http://zar-regensburg.de)

**ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation**  
zar.de Unternehmen der Nanz medico GmbH & Co. KG



ZAR REG 2021

**IRENA**  
**Nachsorge**  
**Adipositas**

[zar-regensburg.de](http://zar-regensburg.de)



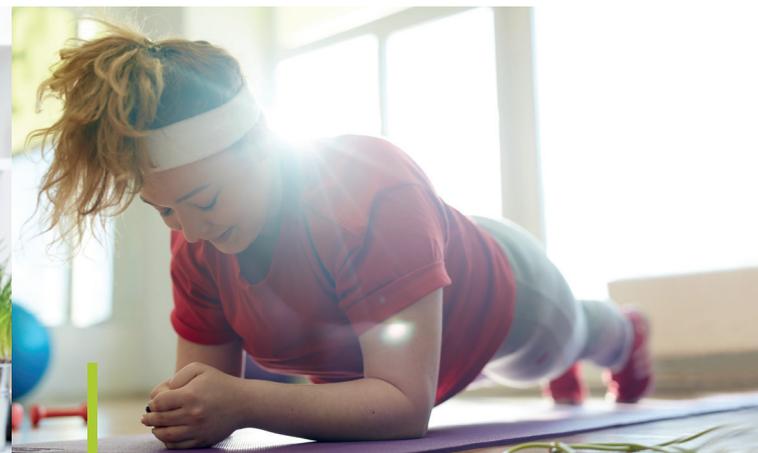


Bleiben Sie auf „Ihrem“ Weg zur Gewichtsreduktion

Wir sind für Sie da!



Lebensqualität durch eine optimale Ernährung verbessern



Fit werden, fit bleiben!

## Drei Behandlungsschwerpunkte, ein Ziel:

### Das Erreichen Ihres gesunden Wohlfühlgewichtes!

Ihre Reha, die Sie kürzlich absolviert haben, war der Einstieg in eine erste erfolgreiche Gewichtsreduktion? Dann bleiben Sie dran! Wir begleiten Sie bei Ihrer weiteren Abnahme mit dem speziellen IRENA Programm bei Adipositas.

Das „Intensivierte Reha-Nachsorgeprogramm“ (IRENA) im ZAR, bietet Ihnen Unterstützung in den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und Mindset, die für Ihre weitere erfolgreiche Abnahme wichtig sind.

Alles ist schwierig, bevor es einfach ist.

## Ernährungsberatung

Wir unterstützen und schulen Sie in allen wichtigen Punkten der Ernährung!

- Gewichtsmanagement
- Richtiger Umgang mit Lebensmitteln: Von der Auswahl im Supermarkt bis zur Zubereitung zu Hause
- Süßen und Salzen
- Relevante Nährstoffe und deren Vorkommen
- Förderung der Darmgesundheit
- Aufklärung über Ernährungsmythen
- Aktuelle Diät-Trends und Ernährungsformen



## Sport- und Bewegungstherapie

Kommen Sie in Bewegung!

- Sport- und Bewegungstherapie in der Gruppe, auch im Bewegungsbad
- Medizinische Trainingstherapie an Geräten
- Koordinationstraining
- Muskelkrafttraining
- Spaß bei Spiel, Sport und Bewegung

## Psychologische Betreuung und Mindset

Manche Gewohnheiten laufen nach inneren Mustern ab. Erlernen Sie gesunde Gewohnheiten und geben Sie sich neuen Schwung.

- Motivationsaufbau
- Verhaltensänderung als Schlüssel zum Erfolg
- Selbstmanagement und Problemlösestrategien
- Achtsamer und selbstwertdienlicher Umgang mit sich selbst