

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

Gesund abnehmen – runter mit den Corona-Pfunden

Während der Pandemie haben wir wohl alle das ein oder andere Pfund zugelegt. Damit es auf der Waage nicht noch mehr Kilos werden, heißt es jetzt: gesund ernähren und wieder mehr Bewegung in den Alltag bringen.

Mit einer ausgewogenen und fettarmen Ernährung aus reichlich Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und ausreichend Flüssigkeit ist der erste Schritt in die richtige Richtung getan. Durch die unverdaulichen Faserstoffe wird die Verdauung angeregt und der Stoffwechsel in Schwung gebracht.

Regelmäßige Bewegung im Alltag

Auch Sport oder allgemeine Bewegung bringen den Stoffwechsel in Schwung, wodurch der Körper mehr Energie und damit auch Kalorien verbraucht. Ideal sind Ausdauersportarten wie Radfahren,

Schwimmen oder Joggen. Selbst tägliche Spaziergänge wirken sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus und wirken Fetteinlagerungen entgegen.

Gewichtsverlust zusätzlich unterstützen

Neben einer gesunden Ernährung und Sport können Abnehmprodukte den Gewichtsverlust zusätzlich unterstützen. Je nach persönlicher Zielsetzung und Flexibilität im Alltag werden unterschiedliche Abnehmprodukte in der Apotheke angeboten.

Welches Produkt das Richtige für Sie ist, klären Sie am besten vor Ort in Ihrer Coda-Apotheke. Wir beraten Sie gern ausführlich darüber. Mehr Informationen über die diversen Abnehmprodukte erhalten Sie auch in unserer Online-Gesundheitsbibliothek.



Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker
Dietmar
Heuchel e. K.

St.-Josef-Apotheke
Josefstraße 21
52134 Herzogenrath
Tel. 02406 - 12500, Fax 02406 - 12520
info@st-josef-apotheke.de
www.st-josef-apotheke.de
Freecall: 0800 - 7856733
(0800-STJOSEF)



Apotheker
Tobias
Kreutz e. K.

Kreuz-Apotheke
Kirchstraße 35A
52499 Baesweiler
Tel. 02401 - 4200
Fax 02401 - 8434
Vorbestellungen über:
info@kreuz-apotheke.de
www.kreuz-apotheke.de



Apotheker
Dr. Horst-Josef
Pelzer e. K.

Engel-Apotheke
Kaiserstraße 127
52146 Würselen
Tel. 02405 - 419444
Fax 02405 - 419445
info@engel-apotheke-wuerselen.de

Formoline L112 Tabletten

Vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Zusammen mit reichlich Flüssigkeit (mindestens 250 ml Wasser) einnehmen, um eine optimale Wirkung zu erzielen und den bestmöglichen Transport der Tabletten in den Magen zu gewährleisten.



Bitte beachten Sie auch die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke, zu finden unter www.coda-apotheken.de.