



Alles wird leichter – mit der myline-Abnehm-Studie.

Myline®, das bewährte Ernährungskonzept gegen lästige Pfunde, wird deutschlandweit getestet – auch im MeridianSpa. Die große myline®-Abnehm-Studie ermöglicht allen, die langfristig ihre Ernährung umstellen und Pfunde verlieren wollen, das Konzept in einem 4-Wochen-Kurs auszuprobieren.

Um eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu erreichen, ist eine Kombination aus Sport, richtiger Ernährung und positiver Lebenseinstellung wichtig. In den - regulär 8 Wochen dauernden - myline®-Kursen lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Essgewohnheiten ändern und ein spezielles Trainingsprogramm umsetzen können. Zusätzlich motiviert das Gruppenerlebnis, so dass sich schon nach kurzer Zeit sichtbare Erfolge einstellen.

Zum wiederholten Mal wird das bewährte myline®-Konzept jetzt im Rahmen einer Universitäts-Studie in Deutschland und der Schweiz getestet. Für nur 49 € können die Studienteilnehmer an einem vierwöchigen myline®-Kurs teilnehmen und gleichzeitig die Vorzüge der großzügigen Fitness- und Wellness-Bereiche genießen. In einem ausführlichen Beratungsgespräch zu Beginn der Studie erhalten sie eine Körperfett-Analyse, einen Trainingsplan und Kursempfehlungen. In den folgenden vier Wochen nehmen die Teilnehmer an wöchentlichen Theorietreffen zum Thema myline® teil und trainieren nach ihrem persönlichen Programm. Am Ende der myline®-Studie werden in Einzelgesprächen mit dem Fitnesstrainer die erzielten Erfolge besprochen und anschließend für die Studie anonym ausgewertet.



Bis zu 200 untrainierte Personen können sich für die Teilnahme pro Kurs anmelden. Beginn des ersten Kurses im MeridianSpa Eppendorf ist am 25. September um 18.32 Uhr, im MeridianSpa Wandsbek am 27. September 2006 um 14.32 Uhr, im MeridianSpa City am 2. Oktober um 18.00 Uhr und im MeridianSpa Alstertal am 5. Oktober um 11.17 Uhr. Die nachfolgenden Treffen finden jeweils zum gleichen Termin statt. Der Teilnahme-Beitrag beträgt 49 € inklusive Begleitmaterial und Nutzung des Fitness- und Wellnessangebots in der jeweiligen Anlage. Aktuelle Informationen erhalten Interessierte an der Rezeption des jeweiligen MeridianSpa oder telefonisch.

Studienablauf

- Vorab** Beratungsgespräch in kleinen Gruppen
- 1. Studien-Treffen** Thema: Ernährungsgewohnheiten ändern
- 2. Studien-Treffen** Thema: Salz und Trinken
- 3. Studien-Treffen** Thema: Kohlenhydrate/Eiweiß
- 4. Studien-Treffen** Thema: Kraft und Ausdauertraining
- Abschlussgespräch** Individuelle Beratung, Auswertung der Ergebnisse

Kursbeginne

Wandsbek: 27. 9., 14.32 Uhr, 28.9., 9.32 Uhr, 10.10., 19.02 Uhr

City: 2.10., 19.02 Uhr

Eppendorf: 25.9., 18.32 Uhr, 25.9., 19.46 Uhr, 5.10., 10.16 Uhr

Alstertal: 5.10., 11.17 Uhr, 10.10., 19.02 Uhr, 16.10., 20.02 Uhr, 26.10., 20.02 Uhr