



Alles wird leichter – mit der Abnehm-Studie.

Myline®, das bewährte Ernährungskonzept gegen lästige Pfunde wird deutschlandweit getestet – auch im MeridianSpa Spandau Arcaden. 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 des großzügigen Fitness- und Wellness-Bereiches im MeridianSpa Spandau Arcaden genießen. In einem ausführlichen Beratungsgespräch zu Beginn der Studie erhalten sie eine Körperfett-Analyse, einen Trainingsplan und Kurseempfehlungen. 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 80 untrainierte Personen können sich für die Teilnahme anmelden. Beginn der ersten Staffel im MeridianSpa Spandau Arcaden ist am 25. September 2006 um 19.33 Uhr. Die nachfolgenden Treffen finden zum gleichen Termin statt. Der Teilnahme-Beitrag ist 49 € inklusive Begleitmaterial und Nutzung des Fitness- und Wellnessangebots im MeridianSpa Spandau Arcaden. Aktuelle Informationen erhalten Interessierte an der Rezeption des MeridianSpa im 2. Obergeschoss der Spandau Arcaden, telefonisch unter 030/33 89 06-50.

Studienablauf ab dem 25. September 2006

- 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