

**STARTEN SIE MIT UNS!**

**Wir bieten Ihnen eine 4 WÖCHIGE TEILNAHME  
am Programm **SNDC360** an.**

Programm **SNDC360** beinhaltet:

- **Screening und Analyse** Ihres Ist Zustandes inklusive Messung der benötigten Parameter
- **Ergebnisanalyse:** auf Basis der Ergebnisanalyse definieren wir gemeinsam Ihre persönlichen Ziele
- **Planung und Umsetzung** des Ernährungs- und Bewegungsplans unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Neigungen
- **Aktive Begleitung und Dokumentation** Ihrer Keton-Werte, Ihres Körpergewichtes, sowie der Aufzeichnung von Ernährung und Aktivität
- **Motivation** durch ein kontinuierliches Feedback Ihrer Fortschritte und kontinuierlicher Anpassung des Programms an Ihre individuelle Situation
- Abstimmung mit Ihrem **Hausarzt**
- Mit unserer Betreuung begleiten wir Sie durchgehend über **4 Wochen**

**Equipment** (im Programmpreis enthalten)

- Messgerät zur Bestimmung von Ketonen (Grad des Fettstoffwechsel) inkl. Verbrauchsmaterialien
- App zur Aufzeichnung der Ernährung und der körperlichen Aktivität
- Literatur und Rezeptvorschläge
- Mineralstoffe

**4 Wochen Startprogramm inklusive Equipment: 199,- €**

**Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin.**

Ihr Team von **SNDC**

**SNDC**<sup>360</sup>

Luisenstrasse 8  
51399 Burscheid  
Germany

Phone: +49 212 24 25 629  
Mobile: +49 172 28 44 997

mail@sndc.de  
www.sndc.de



**SNDC**<sup>360</sup>

**MIT DEM **SNDC360** PROGRAMM STEP BY STEP  
IHR ÜBERGEWICHT UND IHRE **INSULINRESISTENZ**  
ÜBERWINDEN**

**SNDC 360 hilft Ihnen in Kooperation mit Ihrem Hausarzt Prädiabetes zu  
überwinden und Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.**

Prädiabetes beziehungsweise Insulinresistenz ist  
oftmals die Ursache für die Entwicklung von:  
**DIABETES TYP 2 | ÜBERGEWICHT | BLUTHOCHDRUCK**

**ERREICHEN SIE MIT UNSERER HILFE EINE BESSERE GESUNDHEIT!**

## UNSER ANGEBOT

## FÜR IHRE GESUNDHEIT

STEP 1

### Screening & Analyse

- Umfangreiche Körperanalyse (Impedanzanalyse)
- Blutdruck
- Messung des „Langzeitzucker“ HbA1c Messung
- Blutzuckermessung
- Life-Stil-Analyse

STEP 2

### Auswertung

- Ergebnisanalyse
- Bewertung Ihres aktuellen Risikos und Status bzgl.:
  - > Prädiabetes
  - > Übergewicht

STEP 3

### Ziele definieren

- Persönliche Ziele sind wichtig!
- Wir helfen Ihnen Ihre persönlichen Ziele zu definieren und mit regelmäßiger Kontrolle gemeinsam zu erreichen.

STEP 4

### Planung

- Erstellung eines auf Sie abgestimmten Ernährungsplan
- Entsprechend Ihrer Neigungen und Möglichkeiten entwickeln wir zusammen ein realistisch umsetzbares Bewegungsprogramm.

STEP 5

### Motivation & Coaching

- Ihr persönlicher Gesundheits-Coach begleitet Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.
- Mit Hilfe von Messwerten ermitteln wir alle relevanten Daten bzgl. Ernährung und Aktivität.
- Ihr Hausarzt ist unser enger Partner zur Verbesserung Ihrer Gesundheitsparameter.

STEP 6

### Ziele erreichen

#### IHR ERFOLG IST UNSERE AUFGABE!

- Wir unterstützen Sie, die erreichten Ergebnisse dauerhaft zu erhalten.

## Prädiabetes



Als Prädiabetes bezeichnet man die Vorstadien des Diabetes mellitus Typ 2. Der Glukosestoffwechsel ist bereits gestört, aber es liegt noch kein Diabetes vor. Durch eine Insulinresistenz sind die Blutglukosewerte jedoch bereits auffällig.

### Insulinresistenz – Was bewirkt sie eigentlich?

Bei Prädiabetikern liegt häufig eine Insulinresistenz vor. Der Körper reagiert dabei unzureichend auf das ausgeschüttete Hormon Insulin. Diese Stoffwechselstörung verursacht erhöhte Glukosewerte im Blut und eine Dauerbelastung der insulinproduzierenden Bauchspeicheldrüse. Unbehandelt führt eine Insulinresistenz zur Ausbildung eines manifesten Diabetes mellitus Typ 2 sowie weitere Stoffwechselstörungen wie z.B. vermehrte Bildung von Viszeralfett.

### Mögliche Ursachen Ihrer Insulinresistenz

- hoher Anteil von Zucker und Kohlenhydraten in der Ernährung
- Übergewicht
- familiäre Disposition
- Bewegungsmangel z.B. vorwiegend sitzende Tätigkeit, kein Freizeitsport

### Gesundheit durch Ernährung und Bewegung

Das Programm **SND360** wurde entwickelt zur **Optimierung der gesundheitlichen Situation** durch die Rückbildung von lebensstilbedingter Insulinresistenzen. Auswirkungen von Stoffwechselkrankheiten wie Prädiabetes, Diabetes mellitus Typ 2 und Metabolisches Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, etc.) können erfolgreich gemildert werden. Im Rahmen unseres Programms **begleiten wir Sie persönlich 4 Wochen** und unterstützen Sie umfassend beim **Erreichen Ihrer Ziele**.

Auf Basis des Screenings und der Analysedaten **definieren** wir gemeinsam Ihre persönlichen Ziele. Durch **regelmäßiges Feedback** stellen wir sicher, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Zusammen erstellen wir einen auf Sie **abgestimmten Ernährungs- und Bewegungsplan**. Dabei berücksichtigen wir besonders **Ihre persönlichen Neigungen und Möglichkeiten**. **Kalorienzählen** steht dabei nicht im **Mittelpunkt!**