



# zuhause abnehmen

\*personenbezogene Daten werden vom Arbeitskreis Ernährungsumstellung ausschließlich zum Zwecke der Verwaltung der Kurse verwendet und insbesondere nicht an Dritte weitergegeben. In unserer Studie werden die Teilnehmerdaten anonymisiert. Adresse und Telefon werden nicht digital erfasst. Vor- und Nachname, E-Mail, Teilnehmernummer, sowie die Messwerte und Journaldaten werden lokal zur Auswertung und Kommunikation mit dem Teilnehmer gespeichert. Ohne den Nachnamen werden dieselben Daten auch im geschlossenen Bereich unserer Webseiten gespeichert und sind dort nur dem jeweiligen Teilnehmer nach Login zugänglich. Name und Mail werden nur auf Wunsch des Teilnehmers nach dem Kurs online gelöscht.

Teilnahmebedingungen der Kurse von [zuhaeuse-abnehmen.de](http://zuhaeuse-abnehmen.de)

(Stand: 02/2023)

1. Teilnehmen darfst Du ab 18 Jahren, egal ob Du Dein Gewicht halten/beobachten möchtest oder ob Du abnehmen möchtest. Die Abnehm-Methode wählst Du frei und eigenverantwortlich. Der WellnessCoach des Arbeitskreises empfiehlt den 7PP, den 7-Punkte-Plan zur individuell-vollwertigen Ernährung. Die Hinweise des WellnessCoachs sind allerdings nicht bindend.  
Die Teilnahme kann vom Veranstalter ohne Angabe von Gründen verwehrt werden.
2. Zum Planen der Speisen und Getränke steht Dir unser Online-ErnährungsJournal zur Verfügung. Durch den a. W. angeschlossenen MealComposer, unseren Rezeptbaukasten, lassen sich die Mahlzeiten individuell und optimal gemäß dem 7PP gestalten. Die MahlzeitAmpel zeigt an, ob die Mahlzeit für Dich zum Abnehmen oder zum Gewichthalten geeignet ist.  
Wenn Du Neueinsteiger bist u/o wenig erfahren in Computerarbeit, kannst Du diese Planung zusammen mit unserem Coach erledigen. Wir verwenden dabei weitgehend die von Dir vorgeschlagenen Zutaten.
3. Für die Messung der wöchentlichen Ergebnisse verwendest Du Deine eigene Waage, die das Gesamtgewicht in kg und den Fettanteil in Prozent angeben muss. Als Zeitpunkt für die Messung empfehlen wir den Mittwoch Morgen vor dem Frühstück, damit immer möglichst derselbe Körperzustand gewährleistet ist. Damit Du Dich mit den anderen Teilnehmern vergleichen kannst, benötigen wir diese zwei Werte bis Mittwoch Abend per Mail/SMS.
4. Du erhältst jede Woche Donnerstag/Freitag eine Teammail oder MMS, in der Du Deine Ergebnisse in einem Diagramm mit den Anderen anonym vergleichen kannst. Zum Vergleich der Abnehmleistungen verwenden wir die wöchentliche Veränderung Deines Fettgewichts, sowohl in Kilos als auch in Prozenten des Start-Fettgewichts.
5. Zur Erläuterung unseres Abnehm-Konzepts mit Vollversorgung gibt es schriftliches und VideoMaterial. Jede Woche gibt es mittwochs einen Workshop in Form einer Team-Video-Konferenz (dazu werden zwei Termine à 1 Std. angeboten).  
Die Beteiligung an unserem Online-Angebot geht per PC/LapTop/Tablet oder ggf. sogar per Smartphone. Wir empfehlen Neueinsteigern mit eher geringer Computererfahrung sich während der ersten Wochen des Kurses von unserem Coach die Mahlzeiten persönlich planen zu lassen. Bei etwas mehr Erfahrung reicht eine persönliche Einführung in unsere Online-Programme durch unseren Coach. Beides alternativ auch durch einen Paten aus dem Arbeitskreis-Ernährungsumstellung (je nach freier Kapazität).

## 6. Leistungen und Preise:

Dein Grundbeitrag für 12 Wochen Nutzung unserer Angebote auf unserer Webseite für den Gruppenkurs nur 15 €  
inklusive:

Verwaltung Deiner Messwerte mit automatischem Kommentar zu Deinen Ergebnissen,  
Online-ErnährungsJournal ohne den MealComposer  
Gruppen-Workshops zu Themen rund ums Abnehmen in Form einer Video-Konferenz.

Zusätzliche Angebote, die Du auf Wunsch nutzen kannst:

unseren MealComposer mit der MahlzeitenAmpel als Ergänzung des Online-ErnährungsJournal, auf Wunsch mit persönlicher Einführung per Video-Konferenz in die Komposition Deiner Mahlzeiten mit der Rezept-Automatik des einmaligen MealComposers nur 20 €

für 1 Planung der Mahlzeiten einer EJ-Woche in persönlicher Video-Konferenz nur 10 €

für 1 Kommentar per Mail zu einem EJ im Zusammenhang mit den Messwerten nur 5 €

Paket-Angebot Coaching (mit Bonusdose):

Bei einer Vor-Investition von 60 € in z.B. 6 EJ-Planungen in Folge oder 12 EJ-Kommentaren in Folge gibt es auf Wunsch als Bonus eine Dose Formula1 'Gesunde Mahlzeit' (mit dem persönlichen Rezept nach unserer Rekord-Studie in 2019).

**speziell für Neueinsteiger oder ‚Wieder‘-Einsteiger zum ‚alles Wichtige drin‘-Paket-Preis für 12 Wochen:**

Grundbeitrag + 4 EJ-Wochen-Planungen in Folge + 8 EJ-Wochen-Kommentare in Folge mit einer Bonus-Dose Formula1 'Gesunde Mahlzeit' (mit dem persönlichen Rezept nach unserer Rekord-Studie in 2019) ...

inkl. MealComposer für zusammen nur 95 €

... oder alternativ zusammen ohne die 30-Tage-Bonus-Dose nur 70 €

7. Wenn Du nach Deinem Kurs weitermachen möchtest, dann erfordert das eine neue Anmeldung.

8. Spezielle Möglichkeiten für Mitglieder im Arbeitskreis-Ernährungsumstellung:

Wenn Du aktueller Kursteilnehmer bist, darfst Du als 'Pate' die Betreuung eines Neueinsteigers übernehmen, für ihn auf Wunsch die EJ-Planung durchführen und seine Leistungen kommentieren. (Der Neueinsteiger ist dann für den Grundbeitrag von 15 € im Gruppenkurs dabei und vereinbart mit Dir die persönliche Betreuung.) Mitglieder im AK-EU sind als Paten zu Produktneutralität verpflichtet. Empfehlungen für spezielle Produkte müssen mit der Kursleitung abgesprochen sein.

9. Wie wird man Mitglied im Arbeitskreis-Ernährungsumstellung?

Angehörige eines Berufes, der sich mit Gesundheit u.o. Ernährung beschäftigt, können auf Antrag Mitglied im AK-EU werden. (Ärzte, Ökotrophologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Biochemiker, Diätassistenten ...)

Kursteilnehmer, die als Abnehmer (=Start im erhöhten oder fettleibigen Fettbereich) ein überdurchschnittliches Fett-Reduktions-Ergebnis erzielt haben, erhalten die Mitgliedschaft im Arbeitskreis-Ernährungsumstellung, wenn zwischen dem ersten und dem letzten Messwert mindestens zehn Wochen liegen. Die Mitgliedschaft endet automatisch ein Vierteljahr nach dem letzten Kurs mit überdurchschnittlichem Ergebnis, es sei denn der Teilnehmer beendet seinen Kurs im gesunden Fettbereich.

Kursteilnehmer, die den Kurs im gesunden Fettbereich beenden, erhalten die Mitgliedschaft im Arbeitskreis Ernährungsumstellung, wenn zwischen dem ersten und dem letzten Messwert mindestens zehn Wochen liegen. Die Mitgliedschaft endet automatisch ein Jahr nach dem letzten Kurs, der im gesunden Fettbereich beendet wurde.

Kursteilnehmer, die einen Kurs im gesunden Fettbereich beenden und seit mindestens fünf Jahren im gesunden Fettbereich sind, erhalten auf Wunsch die Ehrenmitgliedschaft im Arbeitskreis-Ernährungsumstellung.

10. Ich erkläre, es gibt keine medizinischen Gründe gegen meine Teilnahme bzw. mein Arzt empfiehlt sie mir. Mit den Teilnahmebedingungen und dem Speichern meiner Daten einverstanden:

(Unterschrift:) \_\_\_\_\_

(Die handschriftliche Unterschrift kann ersetzt werden durch die Überweisung des Kursbeitrags mit dem Text: 'Mit den Teilnahmebedingungen 02/23 einverstanden.')