

Wollen Sie abnehmen? Wir bieten Ihnen die Chance dazu!

Ziel der Studie

- Untersuchung von zwei Gewichtsreduktionsprogrammen bezüglich Erfolg und Nachhaltigkeit

Anforderungen an die Probanden

- Frauen und Männer im Alter zwischen 20 und 45 Jahren
- BMI $>> 25$ (BMI = $\text{Gewicht}/\text{Grösse}^2 \text{ kg}/\text{m}^2$)
- Atemnot bei körperlicher Anstrengung
- Gesund
- Nichtraucher



Studienablauf

- 2 Monate Basismessungen, Einführung ins Programm und Tests
- 3 Monate mit überwachtem Sport- und Ernährungsprogramm und Zwischen-Tests
- 3 Monate selbstständige Weiterführung des Programms mit abschliessenden Tests

Gegenleistung

- Begleitetes Programm zur Gewichtsreduktion
- Analyse des Stoffwechsels und der Leistungsfähigkeit

Kontakt

- Irène Frank
Sportphysiologie
ETH und Universität Zürich
Winterthurerstr. 190 Tel.: 044 635 50 83
8057 Zürich



Tel: 044 635 50 83
irene.frank@physiol.biol.ethz.ch