



## Projekt Adipositas

Kombination von: Gesundheits-App und Schwereloslaufband

**Sie sind bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland versichert, Sie leiden unter Ihrem Übergewicht, Sie sind mindestens 15 Jahre alt, wohnen im Einzugsgebiet von Kaiserslautern, Koblenz, Mainz, Herxheim (Pfalz) oder St. Ingbert und haben die Motivation für einen Neustart? Starten Sie jetzt und erhalten weitere Informationen zu unserem Programm unter <https://www.aok.de/pk/rps/inhalt/projekt-adipositas-ihre-aok-hilft-bei-uebergewicht/>.**

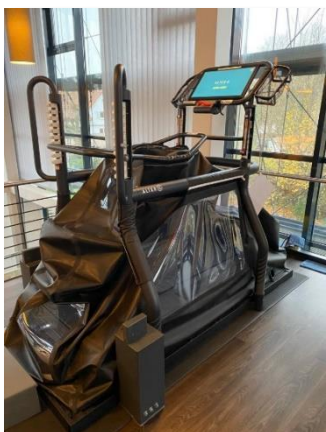
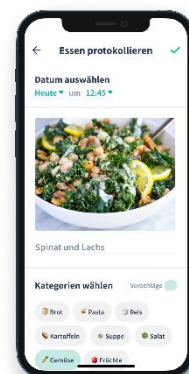
Die Kombination aus unserem zugeschnittenen Trainingsprogramm und der Unterstützung durch die Oviva-App mit gleichzeitiger Ernährungsberatung können Ihnen helfen Ihre Lebensgewohnheiten umzustellen.

### Element 1: Ernährungsberatung mit der Oviva-App

Eine digital-unterstützte Adipositas Therapie, die Ihnen hilft die Ernährungsgewohnheiten umzustellen und Gewicht zu verlieren.

Welche Funktionen hat die Oviva-App?

- Persönliche Zielsetzung und Nachverfolgung
- Beratung und Beantwortung Ihrer Fragen über Chat-Funktion (Zur Kommunikation mit der Ernährungsberater/in)
- Einfaches Führen eines Ess-Foto-Tagebuchs
- Erfassen von Gewicht, Aktivität, Stimmung und Symptomen
- Schulungen (Videos, Texte, Podcasts zum Thema Ernährung)



### Element 2: Das „Anti-Schwerkraft-Laufband“

Zwei bis dreimal pro Woche findet ein intensives Training in einem Gesundheitszentrum in Herxheim, Mainz, Koblenz oder St. Ingbert mithilfe des sogenannten Anti-Schwerkraft-Laufband statt. Durch das Laufbandtraining ist eine Körpergewichtsentslastung sowie intensiveres und längeres Training für Sie möglich, insbesondere wenn Sie durch Nebenerkrankungen wie Gelenkbeschwerden vorbelastet sind.

**Wir sehen uns auf dem Laufband!**