

Die Stufen zum Gleichgewicht

Abnehmen auf sanfte Weise

Artikel im „Obersteirer“ (Nr. 46 vom 08.12.2005)

Im Gleichgewicht

Der Mürztaler Arzt Babak Bahadori erkundet mit „Die 7 Stufen zum Gleichgewicht“ das Treppenhaus des Erfolgs. Er präsentierte sein Wohlfühlprogramm jüngst auf der Frankfurter Buchmesse.

Wenn es um Gewichtsreduktion und Wohlbefinden geht, ist Dr. Babak Bahadori eine internationale Fixgröße. Hauptberuflich Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin am LKH



Erfolgreich auf der Frankfurter Buchmesse: Co-Autorin Iris Pestemer-Lach mit Starmoderator Jürgen Fliege.

Mürzzuschlag, beschäftigt sich Bahadori seit zwölf Jahren intensiv mit diesem Thema und hat auch maßgeblich am Aufbau der ersten österreichischen Übergewichtsambulanz an der Grazer Uniklinik mitgewirkt.

Sein „Hauptquartier“ hat der Experte nunmehr im Gesundheitszentrum Mitterdorf, wo mit Dr. Elisabeth Uitz, eine Kollegin vom LKH, den medizinischen Teil von Bahadoris Programm leitet.

Das seit Monatsbeginn im freien Verkauf erhältliche Buch „Die 7 Stufen zum Gleichgewicht“ fasst Bahadoris Erkenntnisse und Ratschläge auf 147 Seiten zusammen – in kompakter Form und leicht verständlicher Sprache abseits des medizinischen „Fach-Chinesisch“. Das Buch verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und liefert neben Ernährungs- und Bewegungs-



Bahadori-Buch: „Leichte“ Tipps vom Mürzer Arzt.

stipps auch Hinweise für Stressbewältigung und Kochrezepte. „Es gibt keine Wundermittel und keinen Hokuspokus“, versichert Co-Autorin Iris

Dr. Babak Bahadori erforscht seit mehr als zehn Jahren das Phänomen Übergewicht und hat sein eigenes Programm dagegen entwickelt.



Pestemer-Lach, die selbst unter Bahadoris Anleitung abgenommen hat: „Sie können erst dann dauerhaft abnehmen, wenn Sie Ihren Körper verstehen.“

„Die 7 Stufen“ erscheinen mittlerweile in der dritten Auflage, allerdings erstmals in wirklich vermarktbare Buchform. „Die Vorgänger könnte man eher als Skriptensammlung bezeichnen“, sagt Dr. Bahadori, der sein Buch im Eigenverlag herausgebracht hat (ISBN: 3-200-00469-X). Information über das Werk findet man auch im Internet auf www.die7stufen.com.

Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98

E-mail: info@die7stufen.com | www.die7stufen.com