Therapie wie beim Ernährungs-Doc

In nur **vier Schritten** ein gesünderes Leben. Im eigenen Tempo und mit Genuss. Bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck. Na dann, guten APP-etit!

eues Jahr, neue App. Aber nicht irgendeine geht am 15. Januar "MvFoodDoctor" ist Deutschlands erste Ernährungs- App, die bundesweit von vielen gesetzlichen Krankenkassen wie der AOK erstattet werden kann. Sie coacht bei Übergewicht, Diabetes Typ 1 und 2 und bei Bluthochdruck. Im Werden ist auch schon – mit Markt-Eintritt im Frühjahr – eine zweite App-Version. Die zertifizierte "MyFood-Doctor Prävention" (Kosten werden von allen Kassen erstattet) läuft für die Ernährungsumstellung automatisch über sechs Monate. Zu ihrem Service-Paket gehört ein Kursus zur Verbesserung des Ernährungswissens. Schnell, praktisch, für jeden nachvollziehbar: Die

Doctor" führt den User in nur vier Schritten zu einem gesünderen Leben, ganz ohne Diät-Stress. Ein großer Vorteil: Jeder kann das Tempo seiner Veränderungen selbst bestimmen.

Schritt 1: Anamnese

Wie beim Arzt erfragt die App wichtige Basis-Daten: z.B. Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe. Auch Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder andere Krankheiten.

Schritt 2: Tagebuch

Hier geht's um persönliche Essgewohnheiten: Was, wie viel der User isst, zu welchen Mahlzeiten. Wie sieht es mit Snacken aus? Wann, was, welche Portionen? Das wird auch bei den Getränken abgefragt.

Schritt 3: Analyse

Per Artificial Intelligence analysiert die App die Datenmengen von Schritt 1 und 2. Heraus kommen der Ess-Typ des Users – und die Ernährungs-Bereiche, die Optimierungs-Bedarf haben.

Schritt 4: Methoden

Nach dem 20:80-Prinzip werden maximal 20 Prozent der Essgewohnheiten verändert. Dazu schlägt die App mehrere Methoden vor. Sie sind maßgeschneidert für die Bedürfnisse des Users. Immer lecker und nachhaltig. Aber ohne Frust, ohne die Gefahr eines vorzeitigen Abbruchs oder des gefürchteten Jo-Jo-Effekts.

APP
DIE ECKDATEN



"MyFoodDoctor"-App kostet im Abonnement:

Abo 1 Monat Test 7.99 €.

Abo 3 Monate je 6,99 € monatlich (gesamt: 20,97 €).

Abo 6 Monate je 5,99 € monatlich (gesamt: 35,94 €).

Abo 12 Monate je 4,99 € monatlich (gesamt: 59,88 €).

Abos verlängern sich automatisch. Nach 12 Monaten läuft das Abo, mit 4,99 € monatlich kündbar, weiter. Im App-Store für iOS, Android.

Der Preis für "MyFoodDoctor Prävention": einmalig 79,99 €. Gibt's über myfooddoctor.de

Es wird Sie erstaunen, wie genussvoll Ungesundes gegen Gutes getauscht wird

rung des Ernährungswissens.
Schnell, praktisch, für jeden nachvollziehbar: Die Basis-Version "MyFood
Dr. Mil ken hin Indikation

Matthias Riedly

Welche Indikation wurde bei der diagnostiziert?

Hypertonie Dubelen Typ 1

Adiposilas Dubelen Typ 2

Krankhett

Essestioung oder psychiache Erkrankung



OTOS: Sviatoslav Kovtun, Dlyastokiv / Adobe Stock