

iJoule App: Gesundheitscoach in der Hosentasche

15.12.2011, 18:38 | Medien & Telekommunikation

Pressemitteilung von: *iJoule*

Presseagentur: *i5comm*



Logo

iPhone App hilft beim Abnehmen

Die iPhone App „iJoule“ (<http://bit.ly/iJouleLite>) ist der persönliche Gesundheitscoach und individuelle Ernährungsberatung für die Hosentasche. Im Gegensatz zu vielen anderen Ratgebern, die nur den schnellen, vorübergehenden Erfolg im Visier haben, zielt iJoule auf nachhaltiges Verbessern der Lebensgewohnheiten und gesundes Abnehmen. Schlechte Gewohnheiten werden einfach Schritt für Schritt durch Gesunde ersetzt. Die Gesundheit steht im Vordergrund.

Die App hilft auch Menschen mit gesundheitlichen Problemen – etwa Allergien oder Diabetes – und kann problemlos verwendet werden. iJoule kooperiert sowohl mit der DGE, ÖGE und den Verband der Diätologen und wird von führenden Experten der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen. Darüber hinaus haben die deutschen Krankenkassen iJoule als Präventionsmodell zertifiziert – ein weiteres eindeutiges Indiz für die Wirksamkeit des Programms.

Die Funktionen der App

So einfach das iJoule Prinzip funktioniert, so raffiniert ist es auf der anderen Seite:

Basis des iJoule-Prinzips sind einfache tägliche Übungen, die auch in den dichtesten Tagesablauf passen. Vergessliche oder besonders gestresste Zeitgenossen können sich von der iJoule App per individuell einstellbaren Alarm erinnern lassen, wann es Zeit ist, etwas Gutes für sich zu tun. Durch Wiederholungen wird das neue gesunde Verhalten automatisiert und damit nachhaltig – so wie das tägliche Glas Wasser in der Früh.

Lite und Pro-App

Die drei in der iJoule Lite-App enthaltenen Regeln zeigen, wie einfach es ist, ein gesünderes und entspannteres Leben zu führen. In der Pro-Version stehen aktuell zehn Regeln zur Verfügung, die künftig laufend erweitert werden.

Die iJoule App erklärt genau Ursache und Wirkung jeder einzelnen Regel. Der User kann die Regel(n) aktivieren – ab diesem Zeitpunkt erinnert ihn sein iPhone täglich daran. Erfahrungsgemäß wird in nur 40 Tagen eine nachhaltige Verhaltensänderung erreicht, die zu einem gesünderen Lebensstil führt.

Das iJoule Prinzip

iJoule zielt auf positive Veränderungen in den Bereichen der ausgewogenen Ernährung, der körperlichen Bewegung und des dafür notwendigen Motivationslevels und der mentalen Fitness. Die Tipps dazu kommen bei iJoule aus dem qualifizierten Wissens- und Erfahrungsschatz ausgewiesener internationaler Gesundheitsexperten.

Das iJoule Prinzip besagt, dass nachhaltige Veränderung nur schrittweise möglich ist. Dabei sind individuelle Strategien sehr wichtig, um nachhaltig Erfolg zu haben und eine Diät erfolgreich einzuhalten. iJoule mobilisiert mit positiven Botschaften die psychischen Kräfte, die für Verhaltensänderungen notwendig sind. iJoule kommt ganz ohne Verbote und dem Aufbauen von schlechtem Gewissen aus, das Abnehmen fällt somit leichter.

Portrait

Über iJoule (Stand Dezember 2011)

Christoph Sauermann ist studierter Ökonom und Wirtschaftswissenschaftler und gilt als Experte für Industrie- und Gesundheitspolitik. Nach 17 Jahren internationaler Management Erfahrung in der Pharmabranche und speziell in der forschenden pharmazeutischen Industrie, gründete er 2009 die Internet-Plattform <http://www.iJoule.com>. Dieser digitale Gesundheitscoach hilft Menschen unter der Leitung von Experten, auf gesundem Weg Gewicht zu normalisieren und die Lebensqualität durch Lebensstilveränderung zu erhöhen.

Presseinfos, Screenshots, Bilder & Videos zum Download unter <http://www.ijoule.com>

News-ID: 594648 • Views: 834 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/594648/iJoule-App-Gesundheitscoach-in-der-Hosentasche.html>