

Ernährungsprogramm

Zur Stoffwechsoptimierung und Gewichtsreduktion

Das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm ist überall auf der Welt durchführbar. Es ist keine neue Diät! Es ist ein individuelles Ernährungsprogramm zur Stärkung des Stoffwechsels.

Das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm ist der Schlüssel für eine lebenslange stabile Gesundheit.



Durch die Optimierung der Ernährung ergeben sich eine Vielzahl von positiven gesundheitlichen Veränderungen:

- schonende Gewichtsregulierung, ohne zu fasten oder zu hungern
- Verbesserung von klinischen Laborwerten
- Steigerung der allgemeinen Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung einer geregelten Verdauung
- Verbesserung bei allen funktionellen körperlichen Störungen

© *gesund & aktiv Ursinus* · www.gesund-aktiv.com

Weitere Informationen bei:

NATURHEILPRAXIS
Thorsten C. Hollmann
Wittener Str. 4
42277 Wuppertal
Tel: 0202 66 55 64
www.Naturheilpraxis-Hollmann.de



„Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab. Es muss an meinem Stoffwechsel liegen.“

Diesen Satz hört man von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren und zu halten.

Dabei kommt es nicht darauf an, wie viel man isst, sondern was man isst. Viele Menschen essen zu wenig von den Lebensmitteln, die ihre Drüsen brauchen, um die entscheidenden Hormone in der richtigen Menge zu produzieren. Die Folgen sind ein träger Stoffwechsel und Gewichtszunahme.

Das zentrale Schlüsselhormon im Ernährungsstoffwechsel ist das durch Kohlenhydrate aktivierte Insulin. Ein Anstieg des Insulinspiegels führt zur Erhöhung der Blutfette, zum verstärkten Fetteinbau



und zur Verminderung von stoffwechselaktiven Hormonen. Nicht Fette machen dick. Gefährlich sind vielmehr ungeeignete Kohlenhydrate und Nahrungsmittel, die den persönlichen Stoffwechsel belasten.



„Welche Nahrungsmittel verbessern meinen Stoffwechsel?“

Um diese Frage zu beantworten, wird im Labor eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse (40 Blutwerte) durchgeführt. Wir diagnostizieren, welche Nahrungsmittel für den Stoffwechsel geeignet sind und welche Nahrungsmittel den Stoffwechsel optimieren. Auch die Blutgruppenzugehörigkeit spielt beim Stoffwechselgeschehen eine Rolle. Als dritter Faktor wird der Stoffwechsel-

verbrennungstyp, den wir ebenfalls aus der Laboranalyse ermitteln, mit einbezogen.

Aus diesen zahlreichen aktuellen Daten erstellen wir Ihren individuellen Ernährungsplan. Dieser ist leicht umsetzbar und zeigt Ihnen, welche Nahrungsmittel wann und in welcher Form verzehrt werden können.

Der Verlauf der Stoffwechsoptimierung kann durch eine Bio-Impedanzanalyse (BIA) kontrolliert werden. Die BIA erstellt Messdaten über Ernährungszustand, Fettgehalt, Zellzusammensetzung, Trainingszustand und Wasserhaushalt. Sie dokumentiert zu jedem Zeitpunkt eine objektive Darstellung des Stoffwechsels und dessen Veränderung.

