

Einfach Wohlfühlen

fitness
& FOOD
ELEMENTS

Stoffwechseltraining

Infoheft



fitness
& FOOD
ELEMENTS



Effektiver Abnehmen

Allgemeine Hinweise

SIE HABEN SICH DAZU ENTSCLOSSEN, DIE WOHL DERZEIT ERFOLGREICHSTE STOFFWECHSELKUR AUF HOMÖOPATHISCHE WEISE DURCHZUFÜHREN. DEN GROßEN UND NACHHALTIGEN ERFOLG DIESER KUR MACHEN DIE HOCHWERTIGEN VITALSTOFFE AUS, MIT DENEN SIE IHREN KÖRPER VON NUN AN UNTERSTÜTZEN WERDEN. SIE WERDEN DURCH DIESE VITALSTOFFE NICHT NUR IHRE FIGUR VERÄNDERN, INDEM SIE DIE GEFÄHRLICHEN KÖRPERFETTE ABBAUEN - SIE WERDEN IHREN KÖRPER ENTGIFTEN UND IHRE HAUT UND IHREN KÖRPER VITALISIEREN.

Alle dafür wichtigen Informationen erhalten Sie auf den folgenden Seiten, die Sie sich bitte genauestens anschauen!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Wunschfigur und neuen Lebensqualität.

BITTE BEACHTEN:

Schwangere Frauen und Frauen in der Stillzeit sollten die Stoffwechselkur nicht durchführen. Auch Menschen, die eine bestimmte Erkrankung haben oder sich unsicher fühlen, sollten zur Absicherung mit ihrem Stoffwechselcoach vor Beginn der Kur sprechen. In den seltensten Fällen ist dann noch eine Rücksprache mit ihrem Arzt notwendig.

Ich als Coach betreue Sie während der Kur. Sie haben die Möglichkeit mit nach einer persönlichen Einweisung und einem Auffrischungstermin in der Mitte der Kur telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren, um entstehende Fragen zu besprechen.

Sollten Sie darüber hinaus eine engere oder weitere Betreuung wünschen, so können Sie gern ein erweitertes Coachingangebot nutzen. Hinweise dazu finden Sie am Ende des Heftes.

Erreichbarkeit: **Frank Hellwig**
0531/12267893
mail@ernaehrungstrainer.eu



Grundlagen

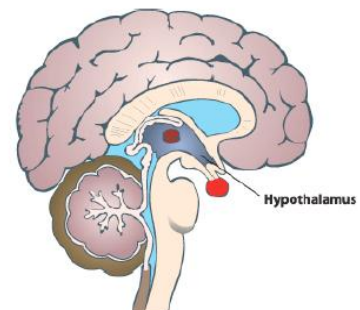
In der vorliegenden Anleitung wurden wesentliche Informationen und Auszüge aus zwei Büchern zur Stoffwechselkur zusammengefasst, um interessierten Personen eine eigene Anwendung leichter zu machen. Die Seitenangaben bei Matthias Jünemann beziehen sich auf sein e-book von 2012, die Seitenangaben von Anne Hild auf die 4. Auflage von 2013.

Die beschriebene Stoffwechsel Kur gibt es schon über 50 Jahre, aber weder Sie noch ich wussten davon – bis jetzt!

In seinem Buch „Die Adipositas Kur“ beschreibt Matthias Jünemann, wie er 100 kg in 300 Tagen verloren hat. Er sagt, dass diese Kur die einzig wirksame Methode sei, um überschüssiges Fett für immer loszuwerden (S. 22). Mit dieser Methode werde man auf schnelle und gesunde Art ungesundes oder gefährliches Fett los, ohne zu hungern. Und ohne übermäßig Sport treiben zu müssen (falls Sie ein Sportmuffel sind) verlieren Sie Ihre Pfunde ganz einfach und auf gesunde Art.

Der Grund für unsere unerwünschten Fettdepots ist eine Fehlfunktion des Hypothalamus, das Steuerzentrum des Gehirns. Eine Fehlfunktion des Hypothalamus führt zu abnormaler Ansammlung von Fett, der Hauptgrund warum Menschen immer übergewichtiger werden und es nicht schaffen, ihre überschüssigen Kilos in den Griff zu bekommen – egal wie sehr sie sich abmühen (S. 17-20).

Dieses Gewichtsreduktionsprogramm ist die Idee eines brillanten Arztes und Endokrinologen, A.T.W. Simeons, der sein halbes Leben damit verbrachte, dem Grund für Fettleibigkeit auf die Spur zu kommen. Zunächst testete er alle Organe, ob sie mit Fettleibigkeit in Verbindung zu bringen sind, konnte jedoch nichts finden. Stattdessen fand er heraus, dass die Hauptursache an einer Fehlfunktion des Hypothalamus liegt (S. 16 ff).



Grundlagen

Zwischen 1931 und 1952 arbeitete Dr. Simeons in Indien. Dort beobachtete er schwangere Frauen, die auf dem Feld arbeiteten und obwohl sie wenig aßen, normale und gesunde Babys zur Welt brachten. Er entdeckte eine Substanz namens HCG (Human Chorion Gonadotropin), die dafür sorgt, dass der Fötus immer ausreichend ernährt wird. HCG ist ein Glykoprotein, eine hormonähnliche Substanz, jedoch kein Hormon.

Jünemann beschreibt, dass HCG den Hypothalamus veranlasst, den Stoffwechsel so zu steuern, dass dieser optimal funktioniert und die Fettreserven anzapft. Bei einer strikten Diät mit wenigen Kalorien sendet der Hypothalamus Signale an den Körper, seine Fettreserven anzugehen und diese in Energie umzuwandeln – ca. 3.000 kcal pro Tag! HCG greift kein strukturelles Fett oder Muskelmasse an.

Deshalb werden Sie schnell wieder eine attraktive Figur bekommen, einen flachen Bauch, schmalere Hüften und Schenkel und die Fettdepots an den Knien, Oberarmen und am Rücken schmelzen nur so dahin. Es gibt keine Nebenwirkungen beim homöopatischen HCG.

Jünemann schreibt: „Der wohl größte Nutzen der Adipositas Kur (hier Stoffwechselkur) mit HCG und kalorienreduzierter Ernährung liegt eindeutig in der Erhöhung des Stoffwechsels auf Werte wie bei normalgewichtigen Menschen und dem Zurücksetzen (Reset) des Hypothalamus auf gesunde / normale Funktionsstärke und somit auch den Reset des sogenannten „Set- Points“.

„Der Set-Point oder die gesetzte Marke definiert das Gewicht, welches immer und immer wieder erreicht wird, egal welche Maßnahme zur Gewichtsreduktion erreicht wird. Diesen Teufelskreis können Sie nur mit einer direkten Beeinflussung des Hypothalamus unter Zuhilfenahme von HCG unterbrechen. Ein anderer Weg ist mir nicht bekannt.“



Grundlagen

„Deshalb ist dies hier keine schnöde Diät, sondern die einzig wirksame Kur gegen Adipositas und Übergewicht. Das Körpergewicht bleibt nach der Kur durch den niedrigeren Set-Point und die enorme Erhöhung der Stoffwechselrate stabil.

Der Reset des Hypothalamus und die Erhöhung der Stoffwechselrate sind der Grund, warum hochwertige Mikronährstoffe ein absolutes Muss sind bei dieser Diät, damit sie erfolgreich ist und der „Jo-Jo-Effekt“ vermieden wird.

Interessant, dass all das bereits über ein halbes Jahrhundert bekannt ist aber von der Upper Class als Geheimnis gehütet wurde.

Dieses Buch und das dazugehörige Kochbuch empfehle ich als Grundlagenwerk und Leitfaden zur Stoffwechselkur.

Sie erhalten es bei Ihrem Coach oder unter www.stoffwechselkurse.de.



Der Plan

Dr. Simeons arbeitete einen exakten Plan aus. Die gleichzeitig durchgeführte Diät ist akribisch genau einzuhalten. Das ist essentiell, weil nur so die sofortige Neuauffüllung der leeren Fettzellen verhindert wird. Menschen, die sieben Kilogramm oder weniger loswerden wollen, müssen den Plan 23 Tage lang befolgen. Die Diät kann aber auch bis zu 40 Tage lang durchgeführt werden, um 15 Kilogramm am Stück zu verlieren. Zusammen mit einer Niedrigkaloriendiät verabreichtes hCG, hier in homöopatischer Form, täuscht dem Körper vor, sich in einer Phase der akuten Mangelernährung zu befinden.

Der Organismus ergreift also entsprechende Maßnahmen: Der Hypothalamus signalisiert den Zellen, die anomal gespeicherten Fettreserven zu mobilisieren und zu verbrennen. Weil hierdurch Fett in 1.500 – 3.000 Kalorien Energie umgewandelt und somit eliminiert wird, ergibt sich ein sicherer und rapider Fettverlust von über einem halben Kilogramm pro Tag.

Das Erstaunliche ist, wie schnell man ansehnliche Körperformen gewinnt, wenn das Fett regelrecht dahinschmilzt. Gerade die notorischen „Problemzonen“ erhalten rasch neue Konturen: Der Bauch wird flacher, Hüften und Oberschenkel gehen auf normale Proportionen zurück, Fettpolster in Oberarmen, Knien und am Rücken verschwinden. Gleichzeitig wird die Haut schöner, der Körper wirkt durchtrainierter. Dabei fühlt man sich voller Energie und verspürt so gut wie nie Hunger. Das Beste am hCG: Die geringen Mengen, die der Körper während des Diätplans aufnimmt, haben bisher keine schädlichen Nebenwirkungen gezeigt.



Notwendigkeit von Vitalstoffen

Beide Autoren bestätigen, dass es für den Erfolg der Diät ohne Jo-jo Effekt bereits während der Diät notwendig ist, den Körper mit ausreichend großen Mengen an hochqualitativen Vitalstoffen zu versorgen.

Matthias Jünemann empfiehlt für den Erfolg der Kur konkret 4 Lifeplus Produkte, die das Spektrum von Vitaminen, Mineralien, Antioxidanzien, Fettsäuren, Aminosäuren und Proteinen abdecken (siehe Seiten 158 bis 166). Anne Hild empfiehlt ebenfalls dieses Spektrum von Vitalstoffen auf den Seiten 34 – 40 ihres Buches.

Matthias Jünemann erläutert die Notwendigkeit von Vitalstoffen wie folgt: Haben Sie sich schon mal gefragt, woher die Heißhungerattacken und der ständig lauernde Hunger herrühren? Teilweise liegt es daran, dass unser Körper wirklich Hunger hat, weil ihm etwas Wichtiges fehlt. Weil unsere Körperzellen nicht mit genügend Nährstoffen versorgt sind, die sie unbedingt benötigen (S. 159).

Eine Ernährungsweise, die hauptsächlich aus verarbeiteten Lebensmitteln, zu viel Zucker, Fett und leeren Kohlehydraten besteht, ist oftmals der Grund für einen geschädigten Darm, der die wenigen Nährstoffe, die wir ihm zuführen, nicht mehr richtig aufnehmen kann. Das Ergebnis ist ein chronischer Mangelzustand in den Zellen, die dann Signale an den Körper aussenden, mehr zu essen. Dies führt zu einem erhöhten Konsum von Makronährstoffen, normalerweise Kohlenhydrate, Fette und Zucker und das schmiegt sich dann natürlich auf die Hüften (S. 159).

Das ist ein Teufelskreis von Gewichtszunahme verbunden mit einer Fehlernährung. Deshalb könnte es dazu kommen, dass wir nach der Stoffwechsel Kur auch wieder an Gewicht zunehmen. Wir müssen neben dem Reset des Hypothalamus auch unseren Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen – mit hochwertigen Vitalstoffen und essentiellen Fettsäuren.



Notwendigkeit von Vitalstoffen

Jünemann schreibt: „Vitamine steuern den Stoffwechsel. Bei einem Mangel an den 47 lebensnotwendigen Mikronährstoffen verlangsamt sich der Stoffwechsel und das Immunsystem lässt nach. Vergessen Sie also nicht das regelmäßige Nachtanken dieser Biokatalysatoren!!!

Genau aus diesem Grund ist es sinnvoll auch nach (...) der Adipositas Kur den Körper dauerhaft mit Vitalstoffen zu versorgen und damit den Stoffwechsel in Balance zu halten. Sie können so viele Körperfunktion Ihrer biochemischen Fabrik wieder aktivieren, ihre Leistungsfähigkeit steigern und das Immunsystem bei der Vorbeugung gegen Krankheiten unterstützen.“ (S. 160 – 161)



Essentielle Fettsäuren

INHALTSVERZEICHNIS

Da wir uns mit der Adipositas Kur einer fast fettfreien Diät verschrieben haben, es aber für das Funktionieren des Organismus essentiell ist, bestimmte Fettsäuren, die er nicht selber herstellen kann und die zwingend von aussen zugeführt werden müssen, aufzunehmen, habe ich beschlossen, im Gegensatz zu Dr. Simeons die Zufuhr dieser zu empfehlen. Mir geht es hier im Besonderen um die Omega-3 Fettsäure oder auch Linolensäure genannt. Diese sollte täglich in geringen Mengen der Diät hinzugefügt werden.

Omega-3 Säure kommt in zahlreichen pflanzlichen Ölen vor: Sojaöl, Traubenkernöl, Chiaöl, Hanföl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Rapsöl, Leinöl. Nehmen Sie täglich einen Teelöffel pur oder zum Anmachen Ihres Salats.

Es gibt auch Omega 3 Eier, die schmecken mir aber nicht unbedingt. Irgendwie ölig. Auch Lachs und zum Beispiel Walnüsse sind reich an Omega 3 Fettsäuren.

Ein sehr gutes Produkt ist OmeGold. Die Empfehlung liegt hier bei drei Kapseln pro Tag. Bitte bei Frau Antje Jochims nach OmeGold fragen.

Zusammenfassend noch mal alle von mir persönlich genommenen und empfohlenen Produkte:

TVM Plus™ für die optimale Vitamin- und Mineralstoffversorgung der Zellen

MSM-Plus™ für die Entgiftung des Körpers und des Hypothalamus

Proanthocyanols 100 (OPC) für den Zellschutz und die Rückbildung der Haut

OmeGold (Omega 3) für die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren

166



Dauer der Stoffwechselkur

Matthias Jünemann schreibt zur Dauer der Kur auf Seite 93 seines Buches: „Sie können sich an die Anweisungen von Dr. Simeons halten und nach maximal 40 Diät-Tagen in die Stabilisierungsphase wechseln und anschließend die Kohlenhydrat-/ Zucker-Testphase machen. In der Sie langsam wieder Stärke und Zucker zu ihrer Nahrung hinzufügen und schauen, was genau ihr Gewicht wieder ansteigen lässt.

Müssen Sie aber nicht unbedingt. Haben Sie so enorm viel abzunehmen wie ich, dann können Sie die Diätphase auch verlängern. Hören Sie einfach auf Ihren Körper, der wird Ihnen sagen, wann Sie aufhören sollen. Es gibt Fälle, wo die Diätphase 100 Tage oder länger durchgeführt wurde.

Da Sie im Gegensatz zu der Spritzenkur keine Immunität auf homöopathische HCG entwickeln können, können Sie jederzeit wieder frisch in eine neue Runde einsteigen.

Als Beispiel: Sie machen eine 30tägige Diät und stabilisieren 30 Tage, wollen aber noch mehr abnehmen, können Sie zu jeder Zeit, auch innerhalb der Stabilisierungsphase oder gleich danach auch wieder mit der Diätphase beginnen. Auch wenn Sie die Austestungsphase noch nicht begonnen haben oder diese gar nicht machen wollen (vorerst).“

Anne Hild schreibt dazu in ihrem Buch auf Seite 32:

"Wenn Sie mehr Körpergewicht verlieren wollen, als Sie in 21 Diättagen erreicht haben, dann können Sie direkt eine zweite Diätphase anhängen. (...) Länger als 42 Tage sollte die Diätphase mit 500 Kilokalorien und den hCG Tropfen jedoch nicht andauern. Es könnte sonst passieren, dass Sie nicht mehr auf das Hormonmittel ansprechen. Dr. Simeons empfahl seinen Patienten mit der Diätphase spätestens dann aufzuhören, wenn sie 17 kg (Frauen) bzw. 20 kg (Männer) verloren hatten. Diese Werte gelten auch für das moderne hCG-Abnehmprogramm. Falls Sie noch mehr abnehmen wollen, sollten Sie sich damit ein bisschen mehr Zeit lassen. Nach sechs Wochen Pause können Sie einen dritten und nach einer weiteren Ruhezeit von möglichst etwas mehr als 6 Wochen vielleicht noch einen vierten Durchgang des hCG-Abnehmprogrammes machen."

Egal wie lange Sie die Kur machen, erstellen Sie auf jeden Fall ihre eigene Gewichtstabelle. Das bringt Motivation!!



Warum die Stoffwechselkur?

14 GRÜNDE, DIE FÜR DIE STOFFWECHSELKUR SPRECHEN

Hier finden Sie alle Vorteile der Stoffwechselkur, die wir bei unseren Teilnehmern und uns selbst bisher beobachten konnte:

- Gesundes und schnelles Abnehmen
- Extrem schnelle Erfolge genau an den Problemzonen (Depotfette)
- Keine Heißhungerattacken und kein Hungergefühl
- Volle Leistungs- und bessere Konzentrationsfähigkeit
- „Gut drauf sein“ da homöopathische Globuli stimmungsaufhellend wirken
- Gesichts- und Körperkonturen werden gestrafft
- Haut sieht frisch und geglättet aus
- Cellulite verbessert sich stark
- Große Nachhaltigkeit durch Umprogrammierung des Stoffwechsels und Umstellung der Essgewohnheiten
- Keine Gesundheitsgefahren/keine Mangelerscheinungen während der Diät durch Zufuhr hochwertigster Vitalstoffe
- Entsäuerung und Entgiftung des Körpers, speziell der Organe
- Zellregeneration durch Vitalstoffe
- Anti-Aging Effekt
- Dankeschön-Bonus für Ihre Weiterempfehlung der Kur

WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNGSGRUNDLAGEN

Sollten Sie Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeut oder eine ähnliche Ausbildung besitzen, finden Sie hier die übersetzte PDF von Dr. A. T. W. Simeons:

[http://www.die-adipositas-kur.de/download/Pfunde und Zoll PDF.pdf](http://www.die-adipositas-kur.de/download/Pfunde_und_Zoll_PDF.pdf)

Sollten Sie im Internet nach Informationen über diese Kur suchen, dann empfehlen wir Ihnen folgende Seiten:

<http://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/ein-wundermittel-gegen-adipositas/3>

http://www.komm-praxis.de/fi_leadmin/INTERNET/2-DOWNLOADS/hypothalamus-diaet.pdf



Informationen zur Kur

Aktuell gehört die Kur zu einem der am schnellst wachsenden Konzepte. Gutes wird einfach gerne weiterempfohlen.

Ihr Vorteil

Kombiniertes Gesamtkonzept mit detailliertem Ablaufplan.

Was benötige ich?

- Vitalstoffpaket
- Globuli
- Aspartamfreies Eiweiß
- ergänzende Literatur (optional)

Das Vitalpaket bestellen Sie unter www.lifeplus.com/frankhellwig. Eine Anleitung dazu erhalten Sie bei mir oder wir bestellen das bei unserem ersten Treffen gemeinsam. Die anderen Bestandteile bestellen Sie als Komplettpaket oder einzeln auf der Website www.stoffwechselkurse.de

Was kostet es?

Ihre Investition beträgt ca. 198,- Euro (ca. 151 € ohne Darmsanierung) für Vitalstoffe im ersten Monat. In der Stabilisierungsphase ca. 126 Euro (ohne Darmsanierung ca. 80,- Euro). Zusätzlich kommen ca. 19,- Euro für Globuli und die Kosten für Eiweiß (ca. 39 Euro) hinzu. Geld-zurück-Garantie: Auf die Vitalstoffe gibt es eine Geld-zurück-Garantie, sollten Sie mit diesen nicht zufrieden sein.

Effektiv können Sie jedoch Folgendes kalkulieren:

Normalerweise wendet man für ungesunde Nahrung (Junkfood, Süßigkeiten, Cola o.ä.) ca. 90,- Euro pro Woche auf. Während der Kur benötigen Sie für Salat, Gemüse, Fleisch, Fisch, stilles Wasser etc. nur 50,- Euro, so dass Sie in den 30 Tagen 160,- Euro sparen!!! D.h. man kann hier von einer effektiven Investition in Ihre Figur von ca. 50 Euro ausgehen.



Die vier Phasen der Kur

PHASE 1

Vorbereitungstage:

Zwei sog. Ladetage, an denen Sie alles essen dürfen (jedoch keinen Alkohol) und müssen, um den Stoffwechsel nochmals richtig in Schwung zu bringen. Hier werden bereits Globuli eingenommen.



PHASE 2

Diätphase:

Hier werden zusätzlich zu einer kohlenhydratreduzierten Ernährung aspartamfreies Eiweiß, Globuli und das Vitalstoffpaket des ersten Monats eingenommen. (Diese Phase kann, wenn das Wunschgewicht noch nicht erreicht ist, zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt werden).



PHASE 3

Stabilisierungsphase :

So soll der Jo Jo-Effekt verhindert werden! Hier wird die Ernährung in 4 Wochen langsam wieder angepasst. Als Ergänzung für die Erhaltung Ihres Erfolgs ist das kleine Vitalstoffpaket notwendig.



PHASE 4

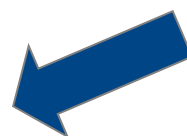
Erhaltungsphase

Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung sollte sich das Ausgangsgewicht der Stabilisierungsphase halten lassen. Durch die Ergänzung des kleinen Vitalstoffpakets sollen sich Ihr Hautbild und Ihr Immunsystem verbessern.



PHASE 2 und 3

Wiederholung der Kur



Ablauf der Kur

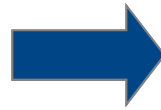
STARTTERMIN

Vor der Kur:

Wir besprechen den Ablauf der Kur und ergänzen fehlendes Material/Produkte. Erreichbarkeiten werden ausgetauscht, Übergabe des Handouts.

Planen Sie ca. 20 Min. ein. Ihre Globuli und Vitalstoffe sollten Sie bereits zu Hause haben.

(Körperanalyse optional)



1. TERMIN

Nach 7 Tagen:

Sie berichten über Ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten.



2. TERMIN

Nach 15 - 21 Tagen:

Wir bestellen Ihre Produkte für die Stabilisierungsphase um und besprechen den weiteren Ablauf der Kur. Fragen werden geklärt.



3. TERMIN

Nach ca. 28 - 35 Tagen:

Sie berichten über Ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten.



4. TERMIN

Nach ca. 45 - 50 Tagen:

Besprechen des weiteren Ablaufs der Kur. Klärung der Folgebetreuung zur Ernährungsumstellung.



ENDE DER KUR

Tag 60

Bericht Ihres Erfolges

Alle Termine (1-4) sind Telefontermine

Optional:
Kleines Betreuungspaket: Termin 2 und 4 persönlich (25€)
Großes Betreuungspaket: Alle Termine persönlich (39€)
Körperanalysepaket: 2 Körperfettmessungen (15€)



Bestellung der Vitalstoffe

ONLINE BESTELLUNG bei LIFEPLUS

BITTE DIESEN BESTELLVORGANG ONLINE BEACHTEN:

- www.lifeplus.com/frankhellwig
- Land auswählen
- Schnellbestellformular oben rechts
- Online-Benutzerkonto erstellen (einfach mit der Maus in eins der Felder tippen)
- Neukunde (noch keine eigene Pinnummer)
- In Ordnung anklicken
- Falls Sie einen PIN von mir eingeben müssen: 2806707.
- Dann die eigenen Daten komplett eingeben
- Registrieren

IM BESTELLFORMULAR:

- ASAP aktivieren/Ab sofort
- Bei 1. Artikel-NR folgendes eingeben: Maintain & Protect 100 Gold DE
(bei der Kurs ohne Darmsanierung: EVERYDAY WELL-BEING Gold DE
- Bei 2. Artikel-NR folgendes eingeben:MSM Plus

Dann unten die Bezahlart wählen, Daten eingeben und auf absenden drücken.

Sobald die Bezahlart eingegeben ist, erkennt das System automatisch beim Versand, ob Versandkosten anfallen oder nicht. Da bei dieser Bestellung mehr als 100 IP's (internationale Punkte/Kaufwert) veranschlagt werden, fallen keine Versandkosten an. Dies ist ebenso auf der Bestellseite beschrieben!

Bei Fragen rufen Sie mich
an oder wir bestellen
am besten gemeinsam!



weiterführende Betreuung

INTENSIVE BETREUUNG WÄHREND DER KUR

Sollten Sie eine intensivere Betreuung / Personal Training während der Diät- oder Stabilisierungsphase als die auf Seite 13 des Handouts beschriebene wünschen, so können diese zu einer Pauschale von 29 Euro pro Termin (30 Minuten) hinzubuchen. Sprechen Sie mich dazu an.

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG NACH DER KUR

Das Ziel der Ernährungsberatung besteht darin, diese Ernährungsprobleme zu erkennen, zu analysieren und langfristig die Ernährung je nach persönlichem Bedarf umzustellen. Dazu stellen wir die Ernährung in der Erhaltungsphase auf die LOGI-Methode um.

LOGI zählt zu den kohlenhydratreduzierten Ernährungsmethoden. Es steht für "Low Glycemic and Insulinemic Nutrition". Eine Ernährungsform also, die niedrige Blutzucker- und Insulinwerte fördert.

Ziel der LOGI-Methode ist eine hohe und lang anhaltende Sättigungswirkung bei geringer Kalorienzufuhr und optimaler Nährstoffversorgung, Genuss- und Lebensqualität werden gesteigert und gleichzeitig die Blutdruck- und Stoffwechselwerte verbessert.

Starke Blutzuckerschwankungen und eine hohe Insulinausschüttung werden vermieden. Der bekannte Heißhunger bleibt aus. Dies ist Voraussetzung, um einer unerwünscht starken Kalorien- und somit Fettspeicherung vorzubeugen.

Die LOGI-Methode ist nach heutigen Erkenntnissen der erfolgversprechende Weg, dem ewigen Jojo-Effekt zu entkommen.

Ich empfehle Ihnen diese Umstellung individuell begleiten zu lassen. Bei einer monatlichen Beratungseinheit von 30 Minuten erhebe ich für die Absolventen der Stoffwechselkur eine monatliche Gebühr in Höhe von 39 Euro.

Gern erzähle ich Ihnen mehr über die Inhalte der Umstellung und erstelle Ihnen ein persönliches Angebot.

