

Die Gesund & Aktiv Gesundheitspyramide

"Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab." Immer wieder habe ich diesen Satz von meinen Patienten gehört.

Viele hatten bereits mehrere Diäten durchgeführt - allerdings ohne dauerhaften Erfolg! Über zahlreiche Ernährungskonzepte versuchte ich ihnen zu helfen. Dies gelang ansatzweise durch die Blutgruppendiät, wo Nahrungsmittel nach Blutgruppen sortiert werden. Doch ein wesentlicher Aspekt fehlte: das wichtige Zusammenspiel von Nahrungsmitteln und Stoffwechsel.

Gesund ernähren, gesund kochen und gesund bewegen: So entstand das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm, das mittlerweile mehr als 800 Heilpraktiker und Ärzte mit großem Erfolg anwenden. Menschen, die gesund abnehmen wollen, verhelfen sie zu ihrem Wunschgewicht - dauerhaft, gesund und mit Nahrungsmitteln, die für ihren persönlichen Stoffwechsel optimal sind!

Auf welchem Grundsatz beruht das gesunde Essen? Sollen Deine Heilmittel sein." Bewusst wählte Hippokrates die Ansprache "Deine" und nicht "Eure". Ein Beweis, dass sich schon der berühmteste Arzt des Altertums mit der individuellen Ernährung auseinandersetzte. Darauf basiert unser Grundsatz.

Ich setzte ich in meiner Praxis die unterschiedlichsten Ernährungskonzepte ein. Doch nicht immer brachten sie für meine Patienten den gewünschten Erfolg einer dauerhaften Gewichtsoptimierung. Über die Blutgruppendiät, wo Nahrungsmittel nach Blutgruppen sortiert werden, und zahlreiche Laboruntersuchungen war ich schließlich davon überzeugt: Die Ernährung muss für jeden Menschen individuell sein. Doch ein wesentlicher Aspekt fehlte: die tiefgreifende Wirkung der Nahrung auf den Stoffwechsel. Das war die Geburtsstunde von gesund & aktiv.

aktiv Stoffwechselprogramm? Will ein Patient abnehmen, führt gesund & aktiv Stoffwechsels durch.

40 Laborwerte liefern Erkenntnisse über das jeweilige Hormonsystem, des Drüsenstoffwechsels.

Anhand der Daten werden nun diejenigen Nahrungsmittel gefiltert, welche speziell für diesen Patienten bzw. seinen Stoffwechsel optimal sind. Ein dreistufiges Ernährungsprogramm führt den Patienten unter Anleitung eines gesund & aktiv-Therapeuten schließlich zu seinem Wunschgewicht, und zwar dauerhaft!

wenden Ihr Programm an?

Mittlerweile setzen mehr als 800 Heilpraktiker

Stoffwechselprogramm erfolgreich ein. Und zwar nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich, der Schweiz, in Spanien und sogar in Kanada.

Internetauftritt bietet zahlreiche Informationen über gesund & aktiv und besondere Services, zum Beispiel die Therapeutensuche. Weiterhin empfehle ich, das neu erschienene Buch "gesund & aktiv - das Stoffwechselprogramm" zu lesen. Interessierte finden darin detaillierte und leicht verständliche Informationen sowie anschauliche Abbildungen.

Auch ein gesund & aktiv-Therapeut erläutert Informationen gerne in einem persönlichen Gespräch.

es, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat?

Unserer Erfahrung nach d

mindestens acht Wochen. Bei Menschen, die schon viele Diäten durchgeführt haben, sind auch zwölf Wochen möglich.

Extrem Übergewichtige (mehr als 20 kg) sollten mit einem Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten rechnen. Bei weiteren Fragen zum Stoffwechselprogramm stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung oder informieren Sie sich unter: www.gesund-aktiv.com