

## Ernährungsprogramm

### Zur Stoffwechseloptimierung und Gewichtsreduktion



Der Verlauf der Stoffwechselregulation 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.

Das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm ist überall auf dieser 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](http://www.gesund-aktiv.com)

Weitere Informationen bei:

Praxiszentrum für biologische Heilmethoden  
**Peter Puchalla**  
Heilpraktiker  
Vaalser Str. 525  
52074 Aachen  
Tel.: 02 41 / 4 13 40 70  
Fax: 02 41 / 4 13 40 79

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

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

Diäten haben immer den gleichen Ansatzpunkt: Einheitliche Ernährung und Kalorienreduzierung zur Gewichtsminderung! Dabei wird unterstellt, dass alle Menschen den gleichen Stoffwechsel haben und dieselben Nahrungsmittel benötigen.

Wir stellen den Stoffwechsel in den Vordergrund und ermitteln, welche Nahrungsmittel für Ihren Stoffwechsel und für Ihr Drüsensystem geeignet sind.

Das von gesund & aktiv entwickelte individuelle Ernährungskonzept basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen des Zusammenspiels zwischen Stoffwechsel und Ernährung.



An der Harvard Universität in Boston haben die Stoffwechselexperten durch Sammlung wissenschaftlicher Forschungen festgestellt, dass die artgerechte Ernährung des Menschen in unseren Genen festgeschrieben ist. Unser Stoffwechsel funktioniert immer noch wie zu Zeiten der Jäger und der Sammler. Eine Anpassung an die heutigen Ernährungs- und Bewegungsbedingungen hat noch nicht stattgefunden.



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. Es 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 Ihren Stoffwechsel und Ihr Drüsensystem geeignet sind und welche Nahrungsmittel Ihren Stoffwechsel optimieren. Die Blutgruppenzugehörigkeit, die glykämische Last der Nahrungsmittel und der Verbrennungstyp werden bei der Ermittlung der stoffwechselgünstigen Nahrungsmittel berücksichtigt.

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.

