

Diätpläne zur Ernährungsumstellung bei:

- Übergewicht/Heißhunger
- Zucker- und Fettstoffwechselproblemen
- Entlastung des Herz-Kreislaufsystems und des Haltungsapparates
- Herz-Kreislauferkrankungen, z.B. Bluthochdruck
- Rheumatischen Beschwerden
- Migräne
- Leber- und Gallenbeschwerden
- Nieren- und Blasenleiden
- Verdauungsbeschwerden
- Leistungs- und Antriebsschwäche
- Hormonstörungen/ Wechseljahrsbeschwerden
- Osteoporose
- Allergien/Hautproblemen
- Schlafstörungen

Hinweis: Der hier angekündigten besonderen Behandlungsmethode liegt keine von einer Ärztekammer verliehene Qualifikation zugrunde.

METABOLIC BALANCE®

➤ **Steigerung von Energie und Vitalität!**
gesund, fit und schlank

Weitere Informationen bei:

PRAXIS FÜR NATURHEILVERFAHREN

Heidrun Erlenkötter
Heilpraktikerin - Homöopathie
Luginsland 1 / Ecke Goethestraße
60313 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 21 99 47 47
www.naturheilpraxis-erlenkoetter.de

Termine nach Vereinbarung



DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM ZUR
➤ **ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung**



Fehlernährung führt in den industrialisierten Ländern bei bis zu 65% der Erwachsenen zu Übergewicht und Zivilisationskrankheiten.

Mit metabolic balance® ernähren Sie sich gesund, stärken Ihren Stoffwechsel und regulieren schonend Ihr Gewicht!



Durch eine falsche Auswahl der Lebensmittel erhält der Körper oft nicht mehr die Nährstoffe, die für die Erhaltung eines ausgeglichenen Stoffwechsels und eines optimalen Hormonhaushaltes individuell notwendig sind. Unsere Nahrung besteht heute oft vorwiegend aus ungeeigneten Kohlenhydraten. Zugleich fehlen ihr ausreichend Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente.

Eine solche Ernährung stimuliert die Produktion von Insulin, unserem Hauptstoffwechselformon, mit Folgen für unseren Körper, das Gewicht und die Gesundheit!

Zur Lösung dieses Problems ist es nach nahezu 20 Jahren Beschäftigung mit dem Thema „Gesundes Essen“ gelungen, mithilfe von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Informatikern ein spezielles Computerprogramm zusammenzustellen.

Dieses berechnet für jeden Teilnehmer individuell nach seinen Laborwerten einen Nahrungsplan: Die Zusammenstellung individueller Mahlzeiten und die Regeln zur Nahrungsaufnahme stützen die naturgerechte Insulinausschüttung, einen ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel.

So wird eine nachhaltige Gewichtsregulierung möglich!



Die vier Phasen der Gewichtsregulierung bei metabolic balance®

In der kurzen Vorbereitungsphase werden nach einem Einführungs- oder Beratungsgespräch Ihre Laborwerte ermittelt und auf dieser Basis Ihr individueller Ernährungsplan erstellt. Gleichzeitig bereiten Sie Ihren Körper schonend auf die folgende einfache und problemlose Ernährungsumstellung vor.

Während der strengen Umstellungsphase von mindestens zwei Wochen stellt sich Ihr Körper auf die neue, gesunde Ernährungsweise um. Sie achten auf die sich ergebenden Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens.

In der folgenden gelockerten Umstellungsphase testen Sie vorsichtig Nahrung, die vorher ausgeschlossen war. Sie finden so die zu Ihnen optimal passende persönliche Ernährungsweise und verfolgen dabei, welche weiteren Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens dies bewirkt.

Die Erhaltungsphase ist unbegrenzt und beginnt, sobald Sie mit Ihrem neuen Gewicht und Ihrem neuen Wohlbefinden zufrieden sind. Sie sichern Ihren bereits erzielten Erfolg dadurch, dass Sie weiterhin einige Ihnen bereits wohlvertraute Grundregeln bei Ernährung und Bewegung beachten.

Mögliche Termine und die Kosten für Ihre Teilnahme erfahren Sie auf Wunsch in dieser Praxis.

**„Eure Nahrung sei eure Medizin,
und eure Medizin eure Nahrung.“**

Hippokrates



Ergebnisse, die Sie mit der betreuten Ernährungsumstellung nach dem metabolic balance® Programm erzielen können

Gewichtsreduktion

Allein durch eine Umstellung der Ernährung wird ohne zu fasten oder zu hungern, ohne die Einnahme spezieller Nahrungsergänzungsmittel, Pulver oder Medikamente das Gewicht schonend reguliert.

Stabiles Wunschgewicht

Der bei vielen Diäten bekannte Jo-Jo-Effekt einer raschen Gewichtsabnahme und erneuter schneller Zunahme wird hier nicht beobachtet. Wer einmal die Ernährung umgestellt hat und nachfolgend einige Grundregeln weiterbeachtet, bleibt bei dem erzielten Gewicht.

Vitalität und Leistungsfähigkeit

Die Ernährungsumstellung steigert allgemein das Wohlbefinden von Körper und Psyche. Sie führt damit zu gesünderem, vitalerem Aussehen, zu einer Steigerung der physischen und psychischen Leistungskraft, zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und besserer emotionaler Ausgeglichenheit.

Das Gefühl der allgemeinen Stärkung stellt sich bereits nach wenigen Tagen ein. Ernährungsbedingte Müdigkeit sowie Trägheit nach den Mahlzeiten weichen zunehmender Energie und Vitalität. Eine angemessene Bewegung wiederum unterstützt das Stoffwechselfgeschehen zusätzlich.

Schöne Haut

Insbesondere bei Frauen kommt es nicht zu den gefürchteten Falten im Gesicht und an anderen Körperzonen, da nicht an Muskel- und Bindegewebe, sondern vorwiegend an den Fettpolstern abgenommen wird. Die Haut bleibt straff und schön.