

Die Ernährung umstellen



Wenningstedt. Mit guten Vorsätzen starten viele ins neue Jahr und denken da vor allem an mehr Bewegung und eine Diät. Das *gesund & aktiv*-Ernährungsprogramm ist keine Diät. Es ist eine Ernährungsumstellung mit Bezug zum persönlichen Stoffwechsel. Bei den meisten Diäten fallen die Pfunde sehr schnell, sind aber allerdings auch genauso schnell wieder auf den Hüften. Wasser und Eiweiße bestimmen hauptsächlich den Gewichtsverlust. Fette werden erst bei allen Diäten nach mehreren Tagen verbrannt. Anders bei *gesund & aktiv*. Über den Insulinstoffwechsel wird die Fettverbrennung angeregt. Die Gewichtsreduzierung geht etwas langsamer vor sich, ist aber nachhaltig.

Mehr Informationen in der Naturheilpraxis Birgit Mennekes, Kampener Weg 2 a. Telefon 44988.