

HEILPRAKTIKERIN BIRGIT MENNEKES: JEDER IS(S)T ANDERS



Wenningstedt. Was allgemein gilt, muss noch lange nicht für jeden gelten – vor allem beim Essen ticken wir individuell. Wohlbefinden, Normalgewicht und gute Blutzuckerwerte hängen in hohem Maß von einer optimalen Ernährung ab. Dann funktioniert der Stoffwechsel, der Organismus bildet alle notwendigen Hormone in der richtigen Menge und auch das Immunsystem kann seine Arbeit erledigen. *Birgit Mennekes* gibt wichtige Tipps für einen dauerhaft fitten Stoffwechsel: Täglich drei Mahlzeiten, drei Stunden vor dem Schlafen gehen zu Abend essen, genügend Eiweiß und vor allem – nicht hungern! „Der Körper meint sonst, in einer Notsituation zu sein und schaltet um auf Sparflamme“, erklärt die Heilpraktikerin. Sie arbeitet mit einem Stoffwechselprogramm mit maßgeschneiderten Ernährungsplänen, die sich nach dem Blutbild richten. Wie man ohne Reue genießt, erfahren Sie im Seminar *Die Körperzelle is(st) keine Currywurst* am 17.6. um 18.00 Uhr in der Alten Post, Stephanstraße 1. Tel. 449881